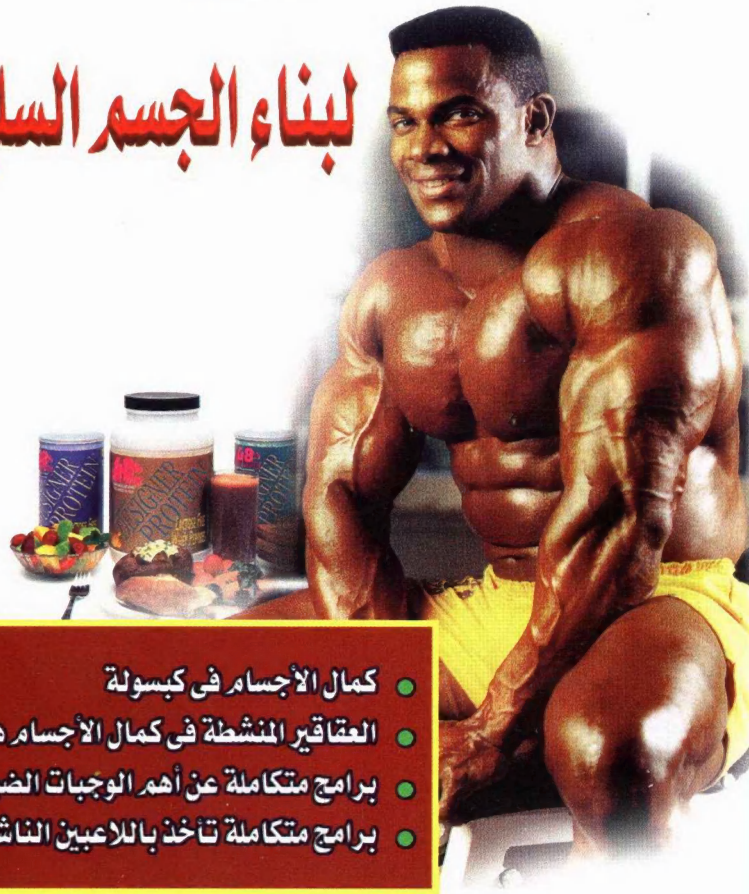


تعلم بنفسك أجمل الرياضات

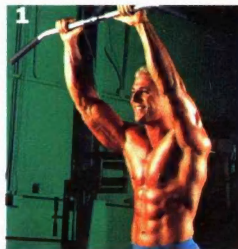
# كمال الأجسام

لبناء الجسم السليم واعتدال القوام

أسامة سعيد



- كمال الأجسام في كبسولة
- العقاقير المنشطة في كمال الأجسام هل هي صحية أم لا؟
- برامج متكاملة عن أهم الوجبات الضرورية في بناء الأجسام لمدة أسبوعين.
- برامج متكاملة تأخذ باللاعبين الناشئين من البداية إلى طريق الاحتراف "مستر أوليمبيا".



تعلم بنفسك أجمل الرياضات

# كمال الأجسام

لبناء الجسم السليم واعتدال القوام

- \* كمال الأجسام فى كـبـسـو لة .
- \* العقاقير المنشطة فى كمال الأجسام هل هى صحية أم لا ؟
- \* برامج متكاملة عن أهم الوجبات الضرورية فى بناء الأجسام لمدة أسبوعين .
- \* برامج متكاملة تأخذ باللاعبين الناشئين من البداية إلى طريق الاحتراف "مسـتـرأولـيـيـا" .

أسامة سعيد





فى هذا الكتاب الرياضى تناولت به ما يشغل عقول اللاعبين المبتدئين فى لعبة كمال الأجسام من أهداف يجب الوصول إليها ، وكما تعلم أن رياضة كمال الأجسام هى الوحيدة فى العالم التى إذا نظر الشخص العادى إلى أجسام لاعبيها يعلم تمامًا أنه من لاعبي أو أبطال كمال الأجسام.

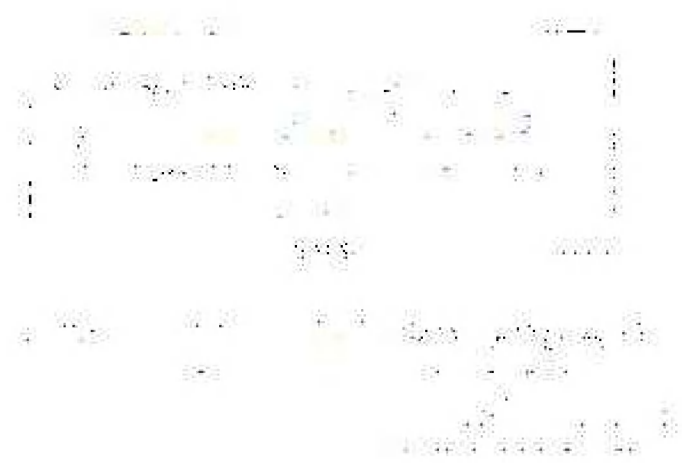
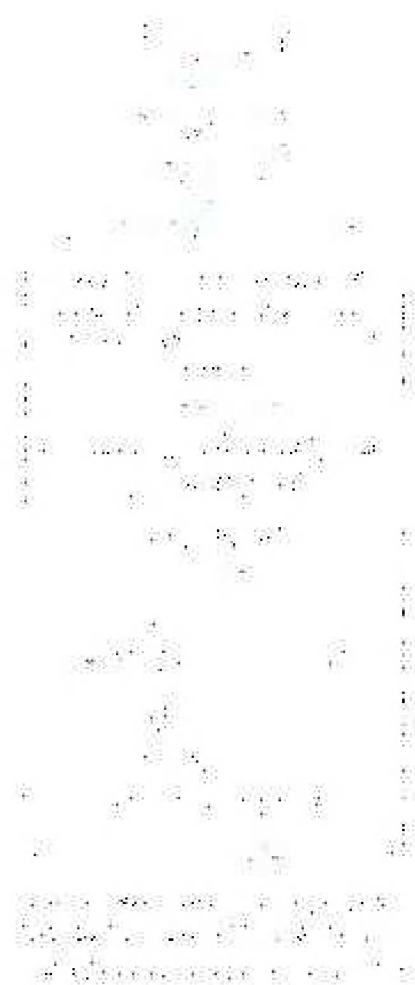
لذا يحرص على التدريب عليها معظم الشباب فى سن مبكر - من السابعة عشر أو قبل ذلك بعام أو عامين - ليحصل على جسم قوى البنية لديه القدرة على الاحتمال ، ولا يستطيع أحد أن ينكر الدور الإيجابى والرائع للرياضة فى خلق صحة نفسية وبدنية ممتازة ولا شك أن الرجل الرياضى هو الذى يتمتع بنفسية سعيدة وشخصية جذابة مرحة وأيضًا هو الذى ينعم بحياة تنبض بالصحة والنشاط والحيوية ، وقد أثبتت التجارب بأن الصحة لا تبقى على مر الأيام إلا إذا استمر اللاعب فى أداء التمرينات الرياضية ونرى أبطال العالم فى لعبة كمال الأجسام يضعون نصب أعينهم قول البطل العالمى السابق "مكفاون" : "كن سليمًا قويًا وعش سليمًا قويًا".

وأتمنى أن لا يجعل شبابنا من أجسامهم بيتًا يدب فيه المرض ، وهم فى عنفوان الشباب ، وهذا الذى جعلنى أبسط كتابى للعامة والناشئين بقدر استطاعتي حتى يكون حافزًا قويًا لصنع أبطال حقيقيين.

والله ولى التوفيق ، ،

المؤلف

كابتن / أسامة سعيد





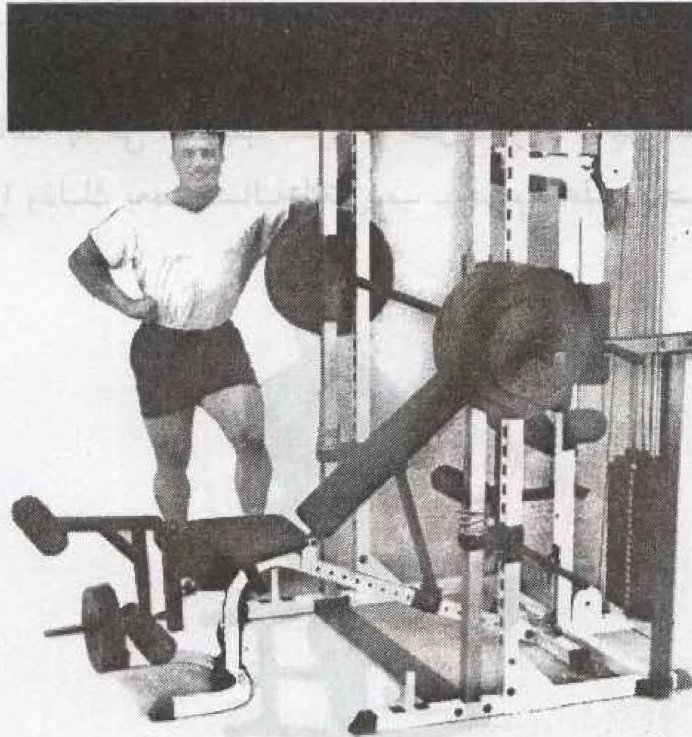
## التدريب على أحدث الأجهزة يصنع الأبطال



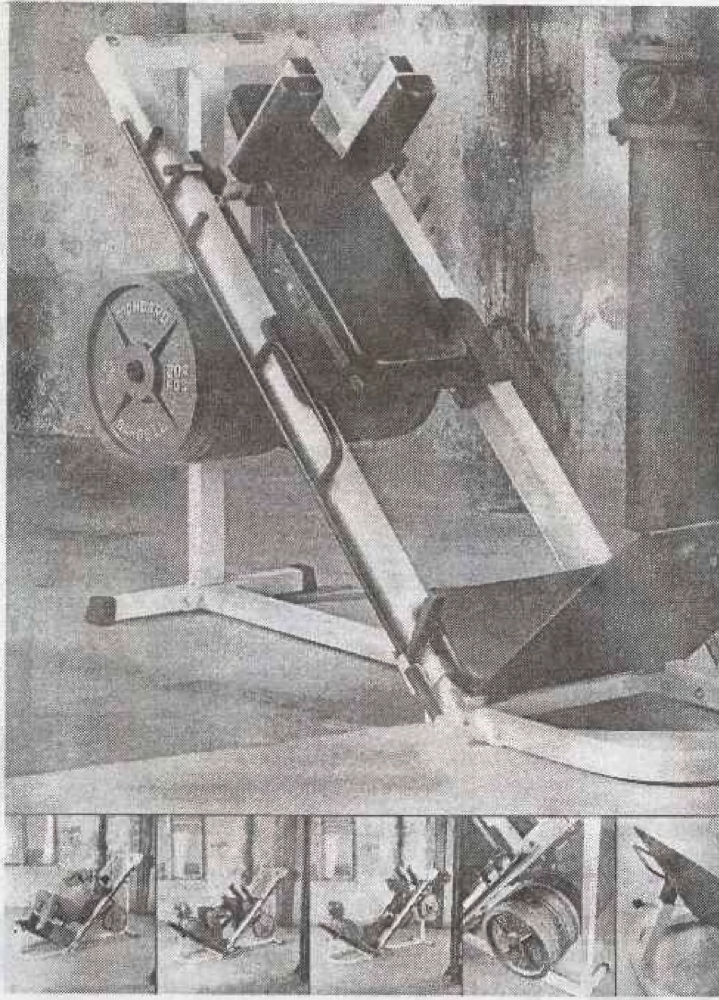
نتحدث في هذا الجزء من الكتاب عن أهم وأحدث الأجهزة التي تجعل من التدريب أكثر استفادة وبإمكان أى بطل من أبطال كمال الأجسام اقتناء ما يريد لعمل صالة خاصة به في التدريب المنزلي أو عمل مشروع صغير يستطيع به أن يربح مالا وفيرا وذلك بعمل صالة للتدريب - جيم - على أحدث الأجهزة العصرية.



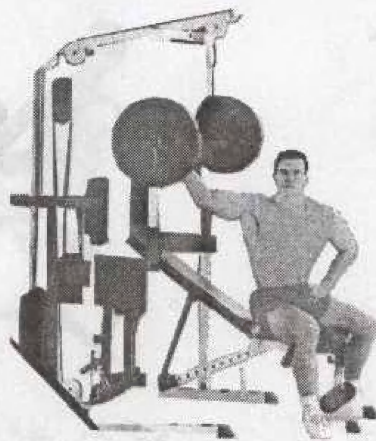
جهاز تقوية الرسغين والساعد



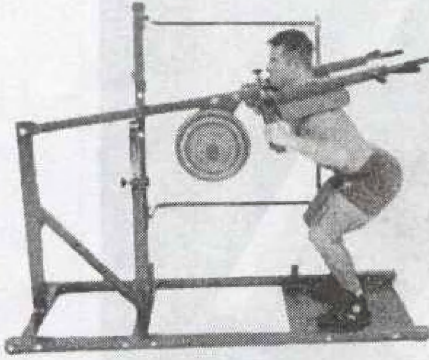




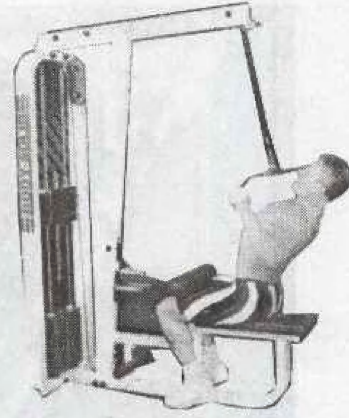
جهاز تدريب عضلات الساق



جهاز تقوية عضلات الصدر والساقين



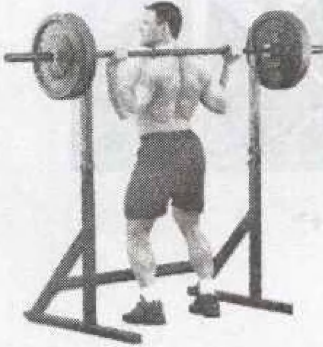
جهاز تقوية عضلات الكتف وسمانة الرجل



جهاز تقوية عضلات الصدر



جهاز تقوية الركبتين والصدر



لتقوية عضلات الكتفين

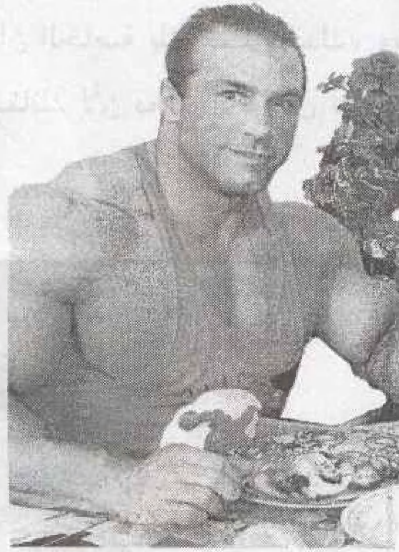
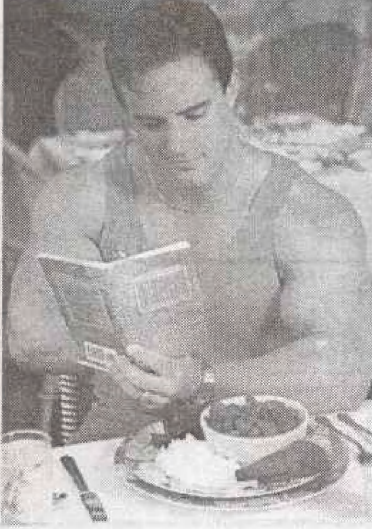


جهاز تقوية عضلات البطن والركبتين



جهاز تقوية الساقين





تقتضى الضرورة ومن أجل استمرار الحياة لكل البشر بأن يأكل الإنسان ما لذ وطاب، ومن الناس ما يأكل بكثرة مفرطة ، وآخر يأكل أكلات لا تفيد جسمه ولا تمده بالسعرات الحرارية لتعطيهِ الطاقة الكافية في الاستمرار والاستمتاع بحياته اليومية .

وكما قال الحكماء قديماً " رب أكلة أفسدت أكلات " . وفيما يلي نصائح أبطال العالم في كمال الأجسام :

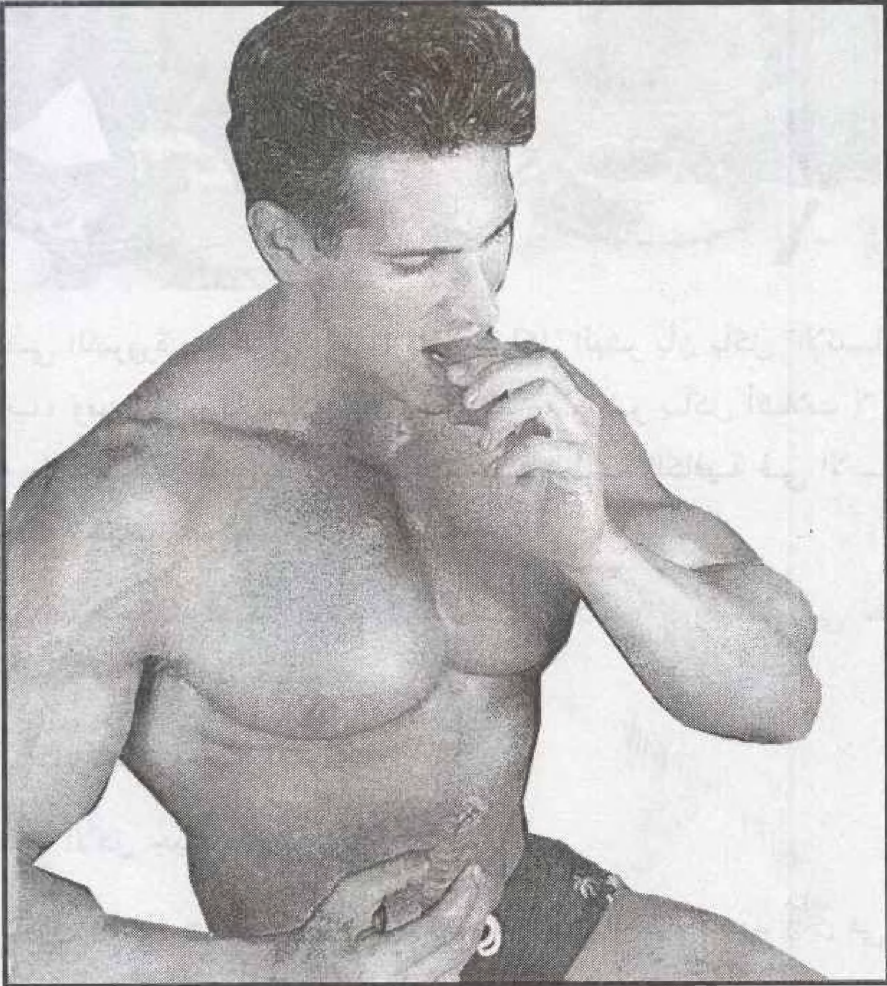
١- لا تأكل طعاماً معرضاً للأتربة.

٢- امضغ الأكل جيداً ولا تسرع في تناوله .

٣- لا تأكل إلا إذا جعت واعمل بقول حبيبنا النبي العظيم محمد ﷺ في قوله " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع " .

٤- لا تؤدي أى مجهود بدني عقب إفراغك من تناول الطعام وإن أردت فليكن بعد مضي ساعتين على الأقل.

- ٥- لا تشرب الماء بكثرة أثناء تناول الطعام وإذا شربت فليكن للضرورة فقط.
- ٦- عليك بالإكثار من أكل الفواكه والخضراوات الطازجة والبيض واللبن والجبن والزبد ليساعدك فى توليد الطاقة والقوة والنشاط والحيوية لجسمك.
- ٧- لا تنس أن تنظف أسنانك بفرشة الأسنان الخاصة بك أنت وحدك، وذلك قبل وبعد الأكل ، ولا تهمل عنايتك بأسنانك لأن معظم الأمراض تنشأ من ضعف الأسنان.





## الفيتامينات وعلاقتها بالطعام



يعد اكتشاف الفيتامينات وعلاقتها بالمواد الغذائية بمثابة انتصار جديد للعلماء ، لأن الجسم لا يمكنه الاستغناء عنها حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الطبيعية على أتم صورة وأفضل أداء عقلى وبدنى.

وترجع معرفة الإنسان بالفيتامينات إلى عصور سابقة عندما كان المغامرون يشقون البحار فى محاولة اكتشاف ما هو جديد ولكن كانت الأمراض تهاجم بعضهم وهم فى عرض البحر ولا يعرفون لها علاجاً وأسباباً ، وفى عام ١٧٤٧م أمكن شفاء بعض البحارة الإنجليز من مرض الاسقربوط وجاء ذلك بدون قصد حيث وجد البحارة قليلاً من الليمون والبرتقال فى المركب فأعطوا المرضى بعضاً منها فكان شفاؤهم سريعاً ؛ وفى ذلك قصص كثيرة لمعظم الفيتامينات ولكن الذى نريد أن نعرفه أى لاعب رياضى مثل أبطال كمال الأجسام ، هو أنواع الفيتامينات والأطعمة التى تكثر بها ؛ وهى كما يلي :

### فيتامين "أ" : يوجد بكثرة فى :

اللبن والزبد ، والبيض ، وزيت كبد الحوت ، والجزر ، والخس ، والبسلة ، والبطاطس ، والقشدة ، والسبانخ .

**وأهميته :** زيادة قوة الإبصار - زيادة نمو العظام والأسنان - المحافظة على سلامة الجلد والأغشية المخاطية .

### فيتامين "ب" : يوجد فى :

الفول ، والطماطم ، والشعير ، والخبز ، وجوز الهند ، والقنبيط ، والأرانب .

**وأهميته :** لعلاج حالات الإجهاد والتعب وحالات الاكتئاب البسيطة .

**فيتامين "ج" :** وجدير بالذكر أن هذا الفيتامين له أهمية كبيرة في الاحتفاظ برونق الوجه ونضارته ، ويوجد بكثرة في : العنب ، والبصل ، والطحال ، والطماطم ، والبرتقال ، والليمون.

**وأهميته :** يتميز بدور مهم في إصلاح الأنسجة الضامة والألياف وكذلك النمو الطبيعي للعظام والأسنان ، كما يساعد في عملية التمثيل الغذائي وامتصاص الحديد والكالسيوم ويعمل كمضاد للأكسدة .

**فيتامين "د" : ويوجد في :**

صفار البيض ، والبسلة ، واللحم ، والسمك ، وكما أن أشعة الشمس فوق البنفسجية تولد في الجسم فيتامين " د " .

**وأهميته :** يساعد الجسم ليمتص عنصري الكالسيوم والفسفور اللازمين لنمو العظام والأسنان كما يساعد على تقوية البنية الأساسية للجسم .



للفيتامين دور مهم في بناء  
أجسام الأبطال



## النوم



النوم لازم لكل كائن حي حتى يستعيد الجسم قوته ونشاطه المفقودين أثناء العمل اليومي ، وللنوم المرتبة الرابعة بعد الهواء والماء والغذاء لما له من أهمية عظيمة في حفظ الصحة وقوة البنية الجسمية .

لذا اتفقت آراء الأطباء على عدد ساعات النوم اللازمة لكل فرد وذلك حسب سنه وهى كما يأتى :

عدد ساعات النوم	المرحلة السنية للإنسان
١١ ساعة	من سنتين إلى ١٢ سنة
٩ ساعات	من ١٣ إلى ١٨ سنة
٨ ساعات	لمن عمره ١٩ سنة فأكثر

### واليك الشروط الصحية للنوم:

١- اخلع عنك أعباء اليوم وأحزانه وفكر فى المستقبل باطمئنان مستبشراً لأنه بيد الله وكما قال الله تعالى فى حديثه القدسى " أنا عند ظن عبدي بى " .

٢- عدم تغطية الوجه مطلقاً أثناء النوم.

٣- عدم إغلاق جميع النوافذ أثناء النوم.

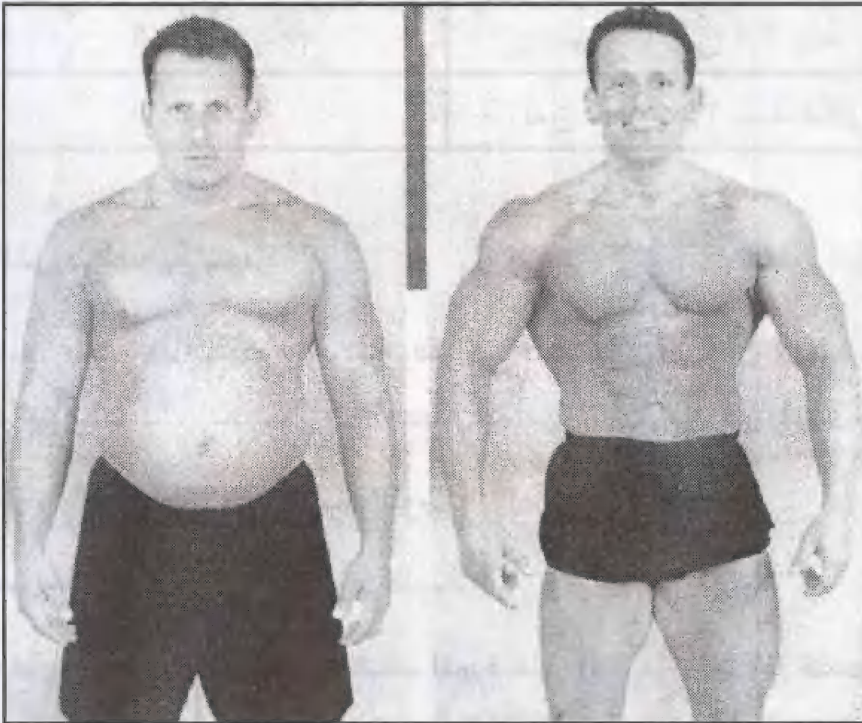
٤- نم على الجانب الأيمن لمنع ضغط المعدة على القلب ، أما إذا كانت المعدة مرضية فقم على ظهرك ، ولمن كان يعانى من انحناء بسيط فى الظهر يجب عليه أن يضع وسادة تحت ظهره وخلال أسبوع أو أسبوعين على الأكثر سيستقيم الظهر " بإذن الله " .

٥- اعتد النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا .

٦- عقب الاستيقاظ من النوم يجب فتح جميع النوافذ بالمنزل لتجديد الهواء وحتى تدخل أشعة الشمس.

٧- لا تجهد نفسك مطلقاً أثناء التمرينات الخاصة برفع الأثقال أو تمرينات الإحماء. ولا تنقاد وراء الاعتقاد الخاطئ الذي يسيطر على بعض اللاعبين بأن كثرة التمرينات إلى درجة الإجهاد يفيد الجسم وتبني عضلات قوية ، ولكن بالطبع لا والعكس هو الصحيح لأن أحمال التدريب الزائدة بشكل مبالغ فيه قد تضر القلب.

لحظة صدق مع النفس؛ هل تحب أن يكون جسمك رياضياً، انظر إلى الصورتين التاليتين ثم قرر:



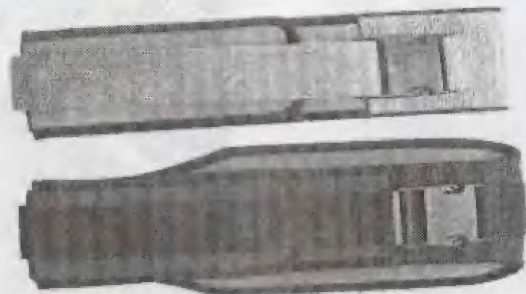
## المعلومات الأساسية عن لعبة كمال الأجسام



لكل رياضة زى رسمى خاص بها وأدوات يستخدمها اللاعبون وفى رياضة كمال الأجسام الأمر يختلف بعض الشيء حيث يستخدم اللاعب الأجهزة الحديثة وأيضًا القديمة كما أنه يستخدم " المرأة " ليرى جمال كل عضلة استطاع أن يبرزها ، فرياضة كمال الأجسام هى اللعبة الوحيدة التى يستخدم فيها اللاعب " المرأة " مسرحًا عريضًا يرى فيها ما يهيمه من ضخامة وتقاسيم وقوة بنيانه ، وجدير بالذكر أن أى لاعب يجب عليه أن يرتدى فى يديه قفازًا كما فى شكل رقم (١) حتى لا يجعل جلد يديه عرضة للالتهابات من احتكاك البار أو الدمبلز بالجلد ، وكما يجب على اللاعب أن يرتدى حزام الوسط كما بشكل رقم (٢) وهذا الحزام من أهم الأدوات التى يحرص عليها أبطال العالم فى ارتدائها أثناء رفع الأثقال الكبيرة ، ولا نستطيع أن ننسى الزى الرسمى لبطولة كمال الأجسام وهو " المايوه " واختيار المايوه للعرض فى البطولات الدولية والأولمبية ما هو إلا لإظهار جميع عضلات الجسم ولللاعب الحق فى اتخاذ أى وضع ليبرز ويظهر جمال وكمال التقسيمات لكل جزء فى الجسم .



شكل رقم (١)



شكل رقم (٢)



## التمرينات الأولية



ينبغي على اللاعب قبل البدء فى رفع أى ثقل أن يُجرى بعض تمرينات الإحماء حتى يكتسب الجسم المرونة والقوة ، وحتى لا يفاجأ الجسم بحمل فوق قدرته وذلك يجعل الجسم فى حالة إعياء وغير قادر على أبسط التدريبات فى رفع الأثقال ، لذا ينصح الجميع - أطباء وأبطال العالم - أن يتدرب المبتدئ على بعض التمرينات البسيطة لإحماء الجسم ، وفيما يلي بعض التمرينات الخاصة بمعظم أبطال العالم :

- تمرين الجرى فى مكان صغير ولمدة بسيطة لا تتجاوز دقيقة واحدة



شكل رقم (١)



- تمرين تقوية الخصر : يعمل هذا التمرين على رفع مرونة الخصر ، وذلك برفع اليدين إلى أعلى الرأس متأرجحاً باليدين إلى الجانبين مع ثبات القدمين ويكرر التمرين ٢٠ مرة يميناً وشمالاً.



شكل رقم (٢)



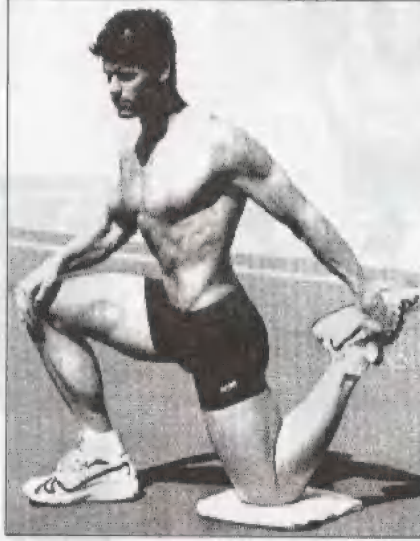
شكل رقم (٣)



شكل رقم (٤)

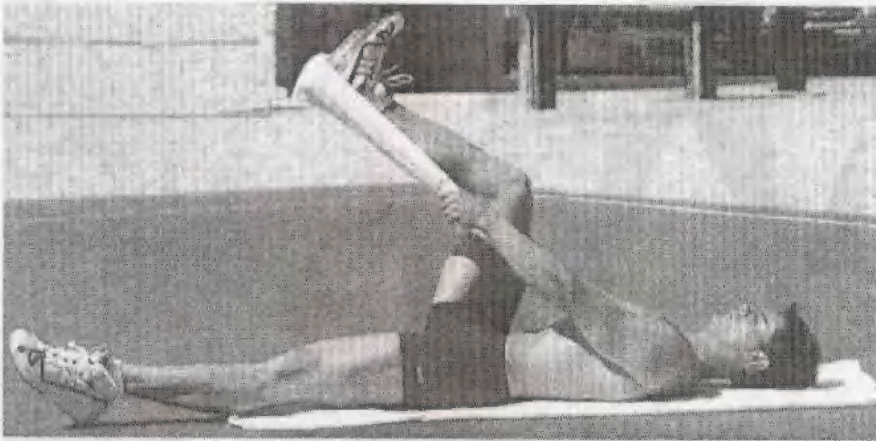
– تمرين تقوية مفاصل الركبة :

أ- هذا التمرين مفيداً جداً لمفصل القدم والركبة حيث يجلس اللاعب مع ثني الركبتين والقدم اليمنى ملامسة للأرض بينما الركبة اليسرى ملامسة للأرض كما يتم مسك القدم اليسرى باليد اليسرى ثم جذب القدم إلى المقعدة وذلك بثني كوع الذراع الأيسر ثم يفرد الذراع مرة ثانية ، كرر التمرين بالتبادل ٢٠ مرة.



شكل رقم (٥)

ب- ارقد على الأرض وارفع أحد القدمين وامسك " فوطة " باليدين وضعها فوق القدم المرفوعة مع ثني الركبة ثم فردها إلى أعلى أمام الصدر، مع استقامة الرجل الأخرى على الأرض ، كرر التمرين بالتبادل ٢٠ مرة.



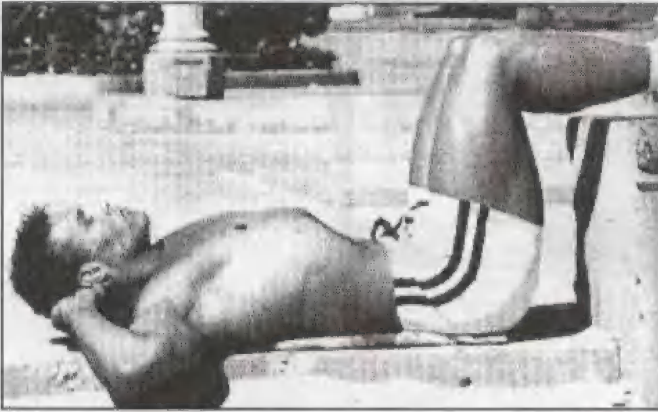
شكل رقم (٦)



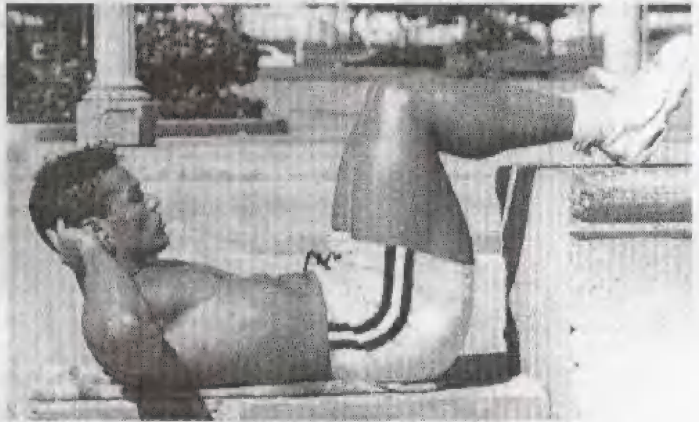
شكل رقم (٧)

- تمرين تقوية عضلات البطن:

أ- يتميز هذا التمرين بسهولة أدائه وذلك بوضع القدمين فوق كرسي مع ثني الركبتين والقدمين متجاورتين مع وضع اليدين خلف الرأس من أسفل ، ثم ارفع الرأس والجذع قليلاً إلى أعلى كما في شكل رقم (٩) كرر التمرين ٢٠ مرة.



شكل رقم (٨)



شكل (٩)



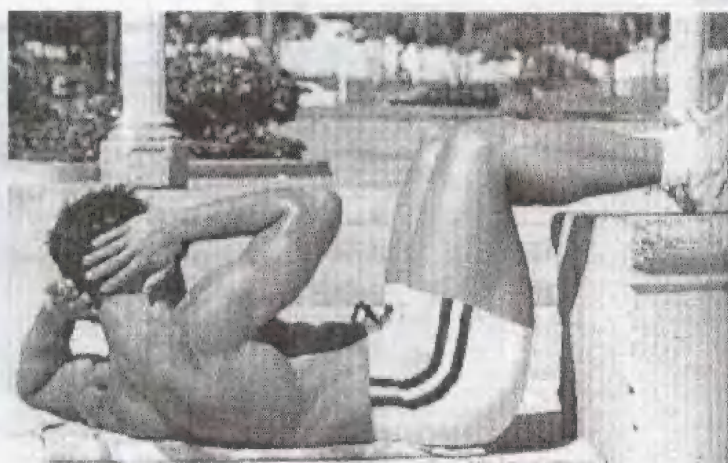
ب- بعد الانتهاء من التمرين السابق يتم التأرجح يميناً وشمالاً بالنهوض  
بالرأس والكتف إلى الأمام قليلاً كما في شكل رقم (١٠، ١١، ١٢) كرر التمرين  
٢٠ مرة .



شكل رقم (١٠)



شكل رقم (١١)



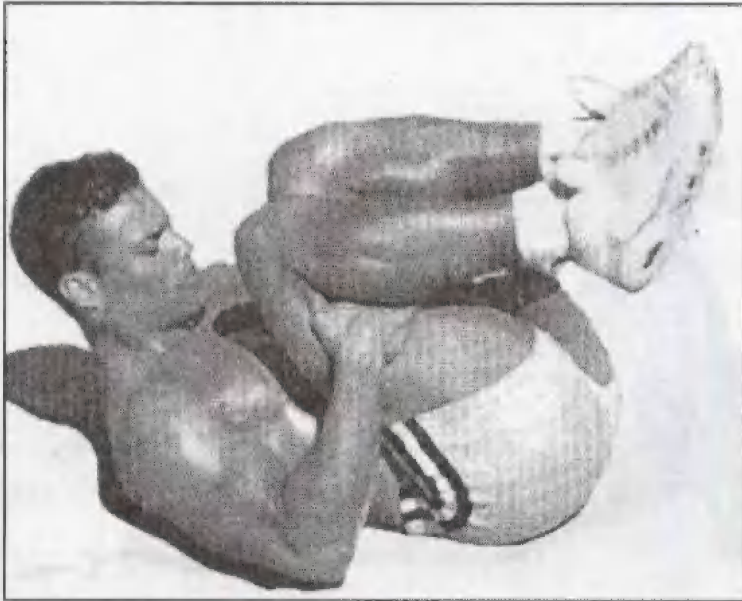
شكل رقم (١٢)



ج- استلق على الأرض باسماً ذراعيك بجانبى الخصر مع استقامة الرجلين،  
ثم اثن الركبتين إلى أن تلمس الصدر مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض ، كرر  
التمرين بفرد وضم الركبتين ٢٠ مرة كما فى شكل رقم (١٣، ١٤)



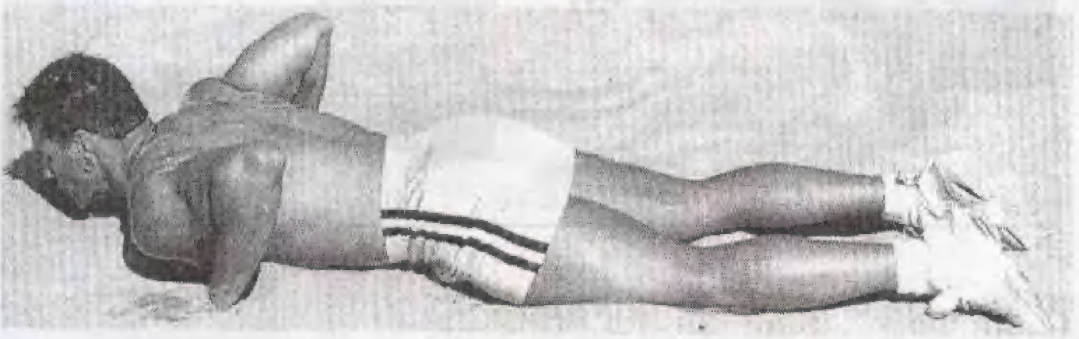
شكل رقم (١٣)



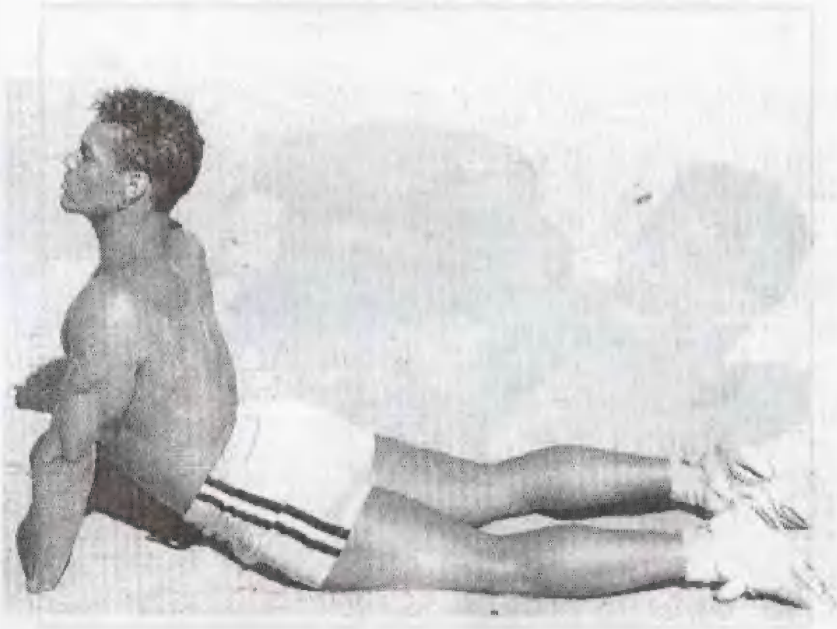
شكل رقم (١٤)

- تمرين الخصر :

أ- هذا التمرين لا نستطيع الاستغناء عنه بعد الانتهاء من تمرينات تقوية عضلات البطن ، وذلك حتى لا تصاب ببعض الآلام في العمود الفقري ، وكما نرى اللاعب يرقد على بطنه مع ثني الذراعين ثم يفردهما وذلك برفع الجزء العلوى فقط كرر التمرين ٢٠ مرة



شكل رقم (١٥)

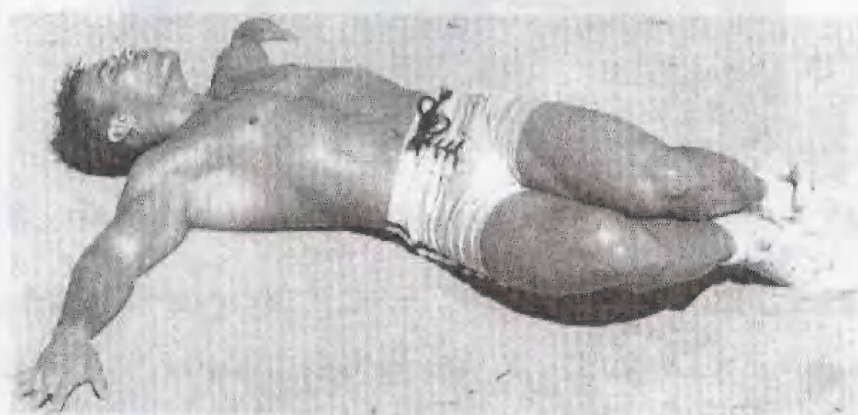


شكل (١٦)

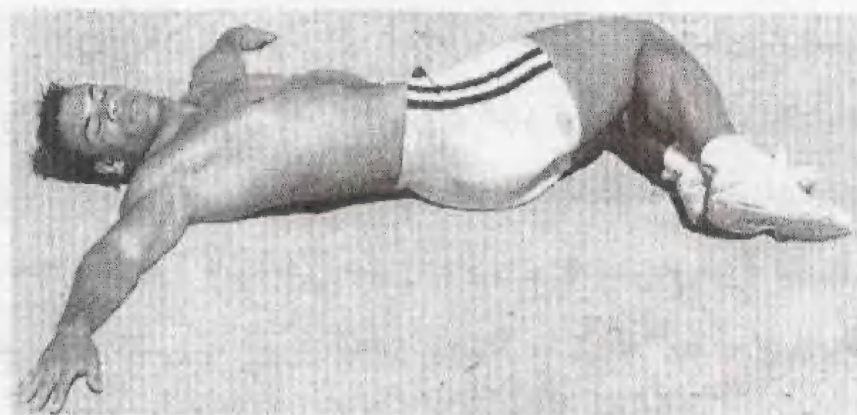
ب- يرقد اللاعب على الأرض باسطة ذراعية بهذا الكتفين مع ثنى الركبتين يميناً وشمالاً ٢٠ مرة كما في شكل رقم (١٧، ١٨، ١٩)



شكل رقم (١٧)



شكل رقم (١٨)



شكل رقم (١٩)





على كل متدرب أن يهتم بأداء التمرينات بكل عناية ودقة ، كما أنى ألفت النظر إلى ضرورة التنويع بين تدريبات العضلات المختلفة حتى تنمو جميعها فى تناسق إذ أن جمال الأجسام وكمالها يكون فى تناسق عضلاتها بنسبة معقولة ، ولا تنسى أن كثرة الأثقال فى بداية التدريب يأتى بنتائج سلبية إذ أنه يجب عليك زيادة الأحمال بشكل تدريجى ، ولقد راعيت أثناء وضع هذه البرامج التدريبية التدريج من السهولة إلى الصعوبة حتى لا يرهق اللاعب فى بداية التمرين وقد اخترت تكرار إعادة التمرين عشر مرات على ثلاث مجموعات - أى يتدرب اللاعب على أداء التمرين عشر مرات ثم يستريح لمدة دقيقة واحدة ثم يعود للتدريب مرة ثانية فى عشر عدات ثم يستريح مرة ثانية لمدة دقيقة واحدة ثم يعود للتدريب للمرة الثالثة - وهذا ما يفعله أبطال العالم فى تدريباتهم اليومية.

## تدريبات تقوية المعصم "الرسغ"



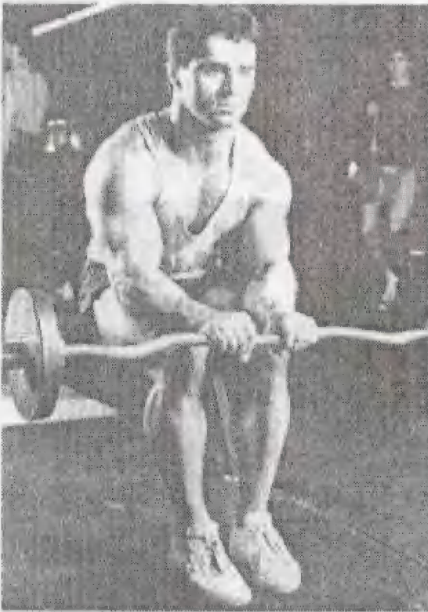
البرنامج رقم (١):



شكل رقم (٢٠)

من أهم التدريبات التي يهتم بها لاعب كمال الأجسام هي تقوية المعصم "رسغ اليد" لما له من أهمية في التحمل ، وكما نرى في شكل رقم (٢٠) يجلس اللاعب على كرسي البنش ممسكاً بيديه البار مع ثني اليدين إلى أسفل للداخل.

شكل رقم (٢١):



شكل رقم (٢١)

يرفع اللاعب المعصم إلى أعلى مع سند الساعدين على الفخذين دون تحريك الذراعين ، ثم أنزل المعصم مرة أخرى إلى أسفل كرر التمرين ١٠ مرات ٣× مجموعات .



هذا التمرين يشبه التدريب السابق ولكنه يختلف عنه بعض الشيء ففي التدريب السابق يجلس اللاعب على كرسي البنش ويحمل على فخذه بالساعدين ، لكن في هذا التمرين يحمل اللاعب على البنش بطريقة مباشرة ، وكما نرى في شكل رقم (٢٢).



شكل رقم (٢٢)

يجلس اللاعب على البنش واضعاً الساعدين فوق كرسي البنش بين الفخذين رافعاً المعصمين " رسغى اليدين " إلى أعلى ، ثم ينزل المعصمين إلى أسفل كما في شكل رقم (٢٣) كرر التمرين ١٠ مرات  $3 \times$  مجموعات .



شكل رقم (٢٣)





وبعد أداء اللاعب التمرينات السابقة يمكنه أن يختبر قوة اليدين باستخدام آلة [جيبير] ، وذلك بمسك عموديه بيد واحدة كما نرى في شكل رقم (٢٤).  
ثم يضم عمودى جهاز [جيبير] بغلق أصابعه ، وهذا التمرين أيضاً مفيد جداً للأصابع ومعصمى اليدين ، وينبغي على اللاعب القيام بالتبديل بين اليدين بغلق القبضة وفتحها على جهاز [جيبير] ويستطيع اللاعب أن يصل فى تدريب يد واحدة من ٢٠ إلى ٥٠ مرة.

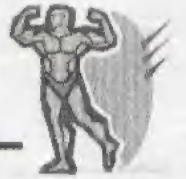


شكل رقم (٢٤)



شكل رقم (٢٥)

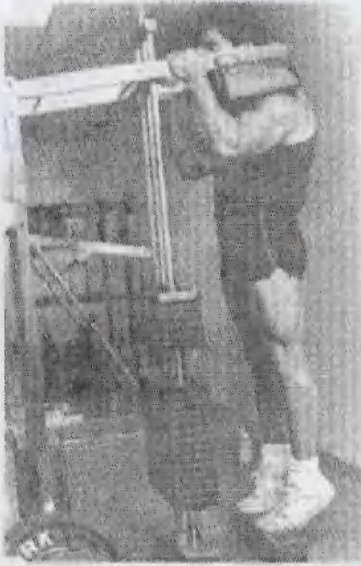
## تدريبات تقوية عضلات الرجلين



### البرنامج رقم (٤):



هذا التمرين مفيد لتقوية سمانة الرجل وعضلات الكتف، كما نرى أن اللاعب يؤدي التمرين بسند ذراعى الجهاز بكتفه ومسكهما بيديه من كلا الجانبين مع خفض الكعبين إلى أقصى حد ممكن ما نرى فى شكل رقم (٢٦) ثم يرفع الكعبين إلى أعلى وسيؤدي ذلك إلى رفع ذراعى جهاز الكتفين إلى أعلى كما هو فى شكل رقم (٢٧).



شكل رقم (٢٧)



شكل رقم (٢٦)

### البرنامج رقم (٥):



هذا البرنامج يشبه البرنامج السابق ولكنه يختلف فى أن اللاعب يعتمد على اتزان القدمين والجسم فى مكانهما أثناء رفع القدمين - الكعبين - والبار فوق الكتف ثم خفض الكعبين إلى أسفل كما فى شكل رقم (٢٩) كرر التمرين ١٠ مرات  $\times$  ٣ مجموعات.

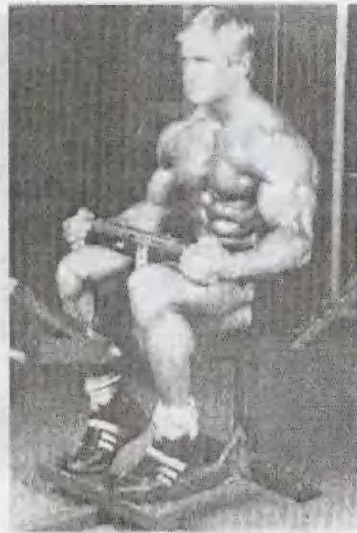


شكل رقم (٢٩)

### البرنامج رقم (٦):



وفي هذا التمرين يقوى اللاعب عضلات الفخذ وسمانة الرجل حيث يجلس على كرسي تقوية عضلات سمانة الرجل وكما نرى أن هذا الجهاز له عمود يضع تحته اللاعب الفخذين مع رفع الكعبين وخفضهما إلى أسفل مما يجعل التمرين أصعب وأقوى عندما تتدرج بالأثقال - أى وضع أقل الأثقال فوق الذراع الطويلة الأمامية للجهاز فى بدء التدريب ثم ثانى يوم للتدريب تضاعف الأثقال التى وضعتها من ذى قبل - كرر التمرين ١٠ مرات ٣× مجموعات.



شكل رقم (٣٠)





يؤدي اللاعب هذا التمرين جالساً على جهاز كرسى تقوية عضلات الفخذين وذلك بوضع القدمين خلف ذراع الجهاز وأسفل الكرسى الذراع المتواصل بالثقل خلف كرسى تقوية الفخذين كما فى شكل رقم (٣١) ، ثم يرفع اللاعب ذراع الجهاز بفرد الرجلين إلى الأمام ومسك الكرسى من الجانبين مع استقامة الظهر أثناء أداء التمرين . كرر التمرين ١٠ مرات ٣× مجموعات.



شكل رقم (٣١)



شكل رقم (٣٢)

## البرنامج رقم (٨) :



يسند اللاعب ظهره على جهاز تقوية عضلات الكتف والركبتين ، وذلك بأن يكون كتف اللاعب تحت ذراعى الجهاز ، ويثنى الركبتين وتكون القدمين فوق قاعدة الجهاز واليدين ممسكتين بالمقبضين الموجودين بجانبى الجهاز كما فى شكل رقم (٣٣) ، ثم يفرد الركبتين مع رفع ذراعى الجهاز فوق الكتفين كرر التمرين ١٠ مرات  $\times$  ٣ مجموعات.



شكل رقم (٣٤)



شكل رقم (٣٣)

## البرنامج رقم (٩) :



هذا التمرين لتقوية عضلات الساقين والركبتين وفيه يسند اللاعب ظهره على أرضية جهاز تقوية الرجلين ، ولهذا الجهاز ذراعين من كلا الجانبين يحركهما اللاعب إلى الخارج بعد وضع الثقل على قدميه من أسفل الجهاز ثم يثنى اللاعب ركبتيه إلى أن تلمس صدره ثم يفرد رجله مرة ثانية ويكرر هذا التمرين ١٠ مرات  $\times$  ٣ مجموعات.



شكل رقم (٣٥)

## البرنامج رقم (١٠) :



شكل رقم (٣٦)

اثن الركبتين إلى أقصى مدى لديك ولتكن في وضع القرفصاء مع استقامة الظهر وثني الكوعين والدمبلز أمام الصدر ، ثم انهض إلى أعلى بفرد الركبتين واستقامة الجذع ورفع الدمبلز إلى أعلى مع استقامة الكوعين كما في شكل رقم (٣٦) ، وجدير بالذكر أن لهذا التمرين أهمية كبيرة في تقوية مفاصل الركبتين وأيضاً الذراعين. كرر التمرين عدد ١٠ مرات × ثلاث مجموعات.

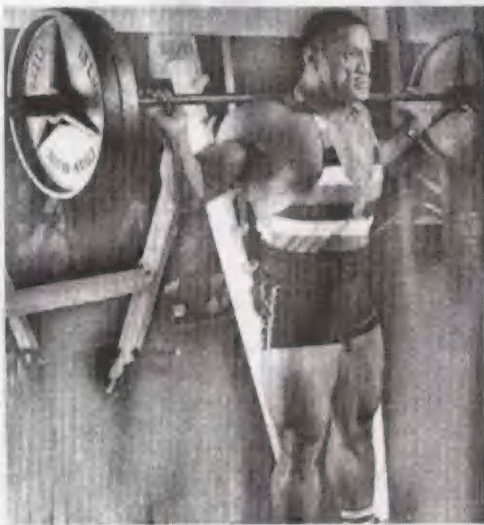


## البرنامج رقم (١١):

فى شكل رقم (٣٧، ٣٨) يضع اللاعب البار فوق كتفه خلف الرقبة مع ثنى ركبته إلى أقصى حد، ثم ينهض بالبار إلى أعلى وذلك بفرد الركبتين ، ونلاحظ فى هذا التمرين استقامة الظهر أثناء الجلوس والنهوض إلى أعلى مع الاحتفاظ بالقدمين فى مكانهما دون أخذ خطوة إلى الأمام أو الوراء مع عدم فرد الكوعين، لذا فإن أثر هذا التمرين يظهر فى تقوية العمود الفقرى والركبتين كرر التمرين ١٠ مرات × ثلاث مجموعات.



شكل رقم (٣٧)



شكل رقم (٣٨)

## البرنامج رقم (١٢):



يجلس اللاعب إلى أسفل مع ثني ركبتيه ومسك البار بيديه واستقامة ظهره أثناء النهوض بالبار إلى أعلى ورفعته فوق الرأس ، يتم تكرار التمرين ١٠ مرات × ثلاث مجموعات وهذا التمرين مفيد جداً لتقوية عضلات الرجلين والركبتين العمود الفقري والكتف والذراعين .



شكل رقم (٣٩)

## التدريب على كرسى البنش

### البرنامج رقم (١٣) :

فى هذا التدريب يجلس اللاعب على كرسى البنش ويضع دمبلز فى يديه ثم يرفعهما إلى جانبى أعلى الكتف شكل رقم (٤٠) ، ثم يفرد اللاعب ذراعية إلى أعلى فوق الرأس مع استقامة الظهر يكرر اللاعب التمرين " ١٠ مرات × ثلاث مجموعات " كما فى شكل رقم (٤٠، ٤١).





## البرنامج رقم (١٤) :



نرى اللاعب يرقض على كرسى البنش ويمسك الدمبلز بيديه من جانبي الصدر مع ثني الذراعين ثم يرفع الدمبلز بيديه إلى الأمام إلى أعلى وذلك بفرد الذراعين ، كرر التمرين ١٠ مرات  $\times$  ٣ مجموعات ، وهذا التمرين مفيد لتقوية عضلات الصدر والذراعين.



شكل رقم (٤٢)



شكل رقم (٤٣)



فى هذا التمرين يثنى اللاعب ركبتيه ويسند بالجزء الأخير من الظهر على كرسى البنش ويمسك بيديه دمبلز واحد ويضعه خلف رأسه إلى أسفل كما فى شكل رقم (٤٤) . ثم يرفع الدمبلز من الخلف إلى أمام الصدر، يكرر التمرين ١٠ مرات ٣× . ويفيد هذا التمرين عضلات الكتف والصدر والذراعين مع قدرة اتزان الركبتين واستقامة العمود الفقرى .



شكل رقم (٤٤)



شكل رقم (٤٥)

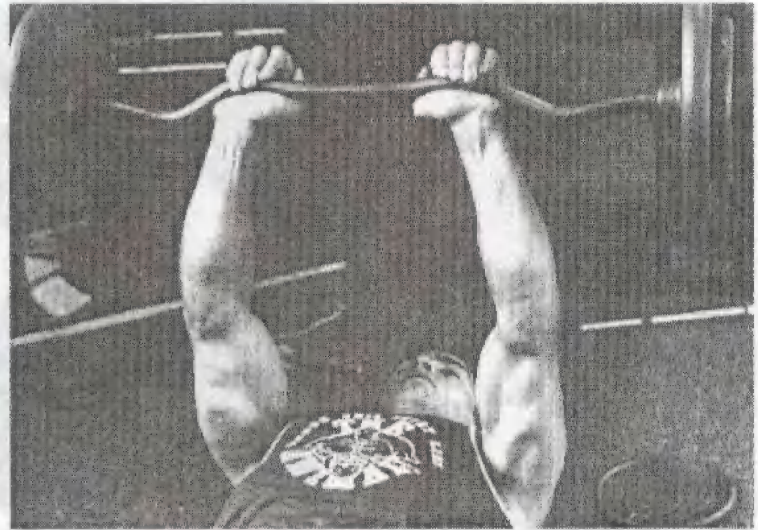
## البرنامج رقم (١٦):



في هذا التمرين يرقد اللاعب على ظهره فوق كرسي البنش مع ثني الذراعين ومسك البار بيديه حيث يكون فوق [ الجبين ] ثم يفرد اللاعب الكوعين ويرفع البار إلى أعلى أمام الصدر كرر التمرين ١٠ مرات  $3 \times$  مجموعات.



شكل رقم (٤٦)



شكل رقم (٤٧)





هذا التمرين يشبه التمرين السابق ولكنه يختلف عنه بعض الشيء حيث يضع اللاعب في هذا التمرين البار أمام صدره أو بالأصح أمام " فم المعدة ثم يرفع البار إلى أعلى أمام الصدر مع ملاحظة أن اللاعب يثنى الرجلين ووضعهما على بعضهما في الهواء دون لمس البنش أو الأرض أثناء أداء هذا التمرين أما التمرين السابق فهو أسهل قليلاً لأن اللاعب يضع يديه فوق الجبين ثم يرفع البار إلى أعلى أمام الصدر مع ملاحظة أن القدمين ملامستين الأرض فهذا التمرين بالطبع أصعب من ذي قبله. كرر هذا التمرين ١٠ مرات  $3 \times$  مجموعات.



شكل رقم (٤٨)

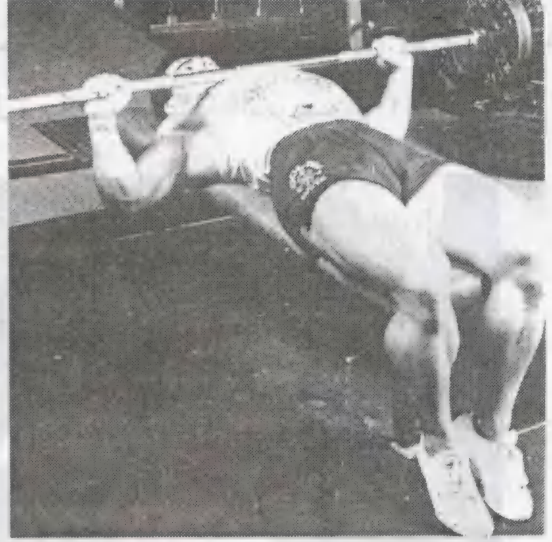


شكل رقم (٤٩)

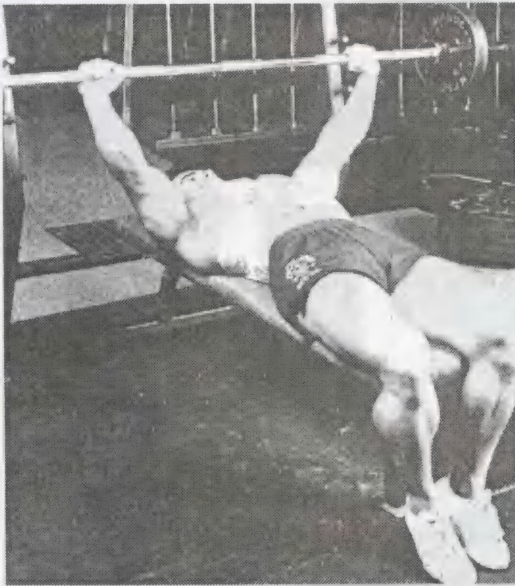
## البرنامج رقم (١٨):



ارقد على البنش بظهرك ثم امسك البار بيديك حيث يكون البار فوق الصدر مع ثني الكوعين والركبتين وتكون القدمين ملامستين للأرض ، كما فى شكل رقم (٥٠) وهذا التمرين يساعد على استقامة العمود الفقرى لمن كان يشعر ببعض الاعوجاج فى سلسلة العمود الفقرى ، ونلاحظ استقامة الذراعين إلى أعلى أمام الصدر كما فى شكل رقم (٥١) كرر التمرين ١٠ مرات  $\times$  ٣ مجموعات.



شكل رقم (٥٠)



شكل رقم (٥١)

## تدريبات تقوية عضلات الظهر



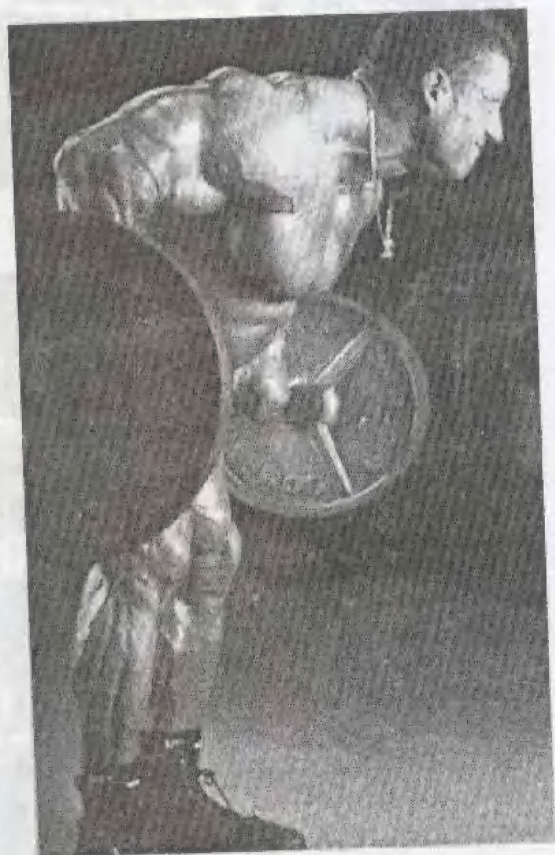
البرنامج رقم (١٩):



يؤدي اللاعب هذا التمرين ليساعده على تقوية عضلات الظهر وذلك بأن يميل بالجزء العلوي إلى الأمام والقدمين متباعدتين قليلاً ثم يمسك البار بيديه والذراعين مستقيمتين إلى أسفل كما في شكل رقم (٥٢) ثم اجذب البار إلى أعلى أمام الصدر والظهر كما هو في نفس الزاوية المائلة وذلك دون أن يحرك اللاعب ظهره أثناء أداء التمرين ويكرر التمرين ١٠ مرات  $3 \times$  مجموعات.



شكل رقم (٥٢)



شكل رقم (٥٣)

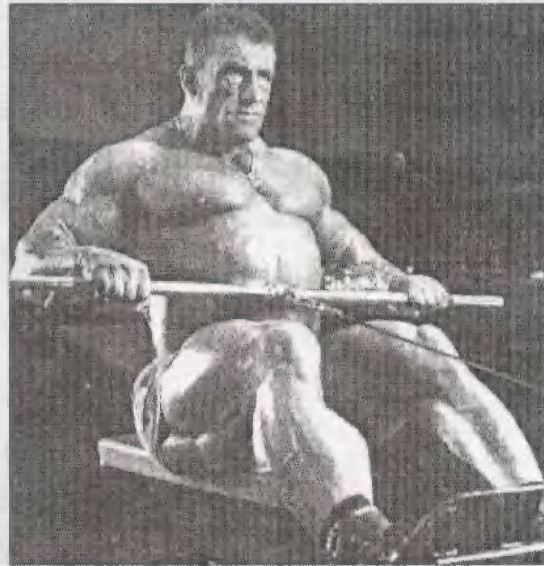




يجلس اللاعب على كرسي التجديف ثم يضع قدميه على الحاجز الأمامي للجهاز ممسكاً مقبض الجهاز مع استقامة الذراعين وثنى الركبتين كما في شكل رقم (٥٤) نلاحظ في شكل رقم (٥٥) أن اللاعب يثنى الذراعين ويسحب مقبض الجهاز إلى أمام الصدر حتى يلمس المقبض بطنه ذلك إذا كانت الأثقال كبيرة أما إذا كانت الأثقال خفيفة فيمكن للاعب أن يسحب ذراع الجهاز إلى أن يلمس الصدر يكرر التمرين ١٠ مرات  $3 \times$  مجموعات .



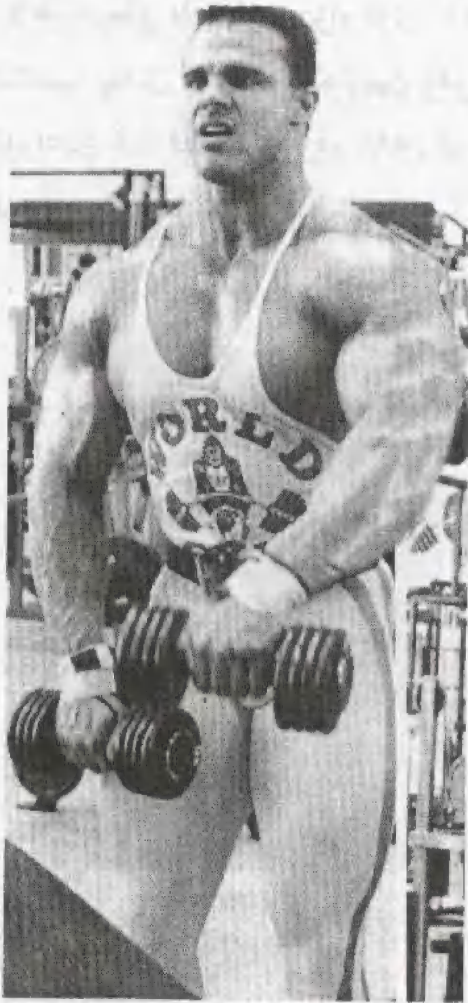
شكل رقم (٥٤)



شكل رقم (٥٥)



ضع الدمبلز أمامك إلى أسفل أمام الفخذين كما في شكل رقم (٥٦). وتأرجح باليد اليمنى إلى أعلى إلى الأمام ثم أنزلها مع صعود اليد اليسرى إلى الأمام إلى أعلى كرر التمرين ١٠ مرات ٣× مجموعات.



شكل رقم (٥٦)



شكل رقم (٥٧)

## تمرين تقوية عضلات الرقبة



البرنامج رقم (٢٢):



يهتم جميع أبطال العالم بهذا التمرين لتقوية عضلات الرقبة وكما نرى اللاعب يعلق الدمبلز بحزام قوى خلف الرقبة ويكون الدمبلز متدلياً أمامه ولكن اللاعب يؤدي تدريب المتوازيين وهو معلق الدمبلز خلف الرقبة وذلك بثني الذراعين كما في شكل رقم (٥٨) ثم فردهما كما في شكل رقم (٥٩) وذلك برفع الجسم على الذراعين كرر التمرين ١٠ مرات ٣× مجموعات.



شكل رقم (٥٨)



شكل رقم (٥٩)



## تدريبات الكرسي المائل



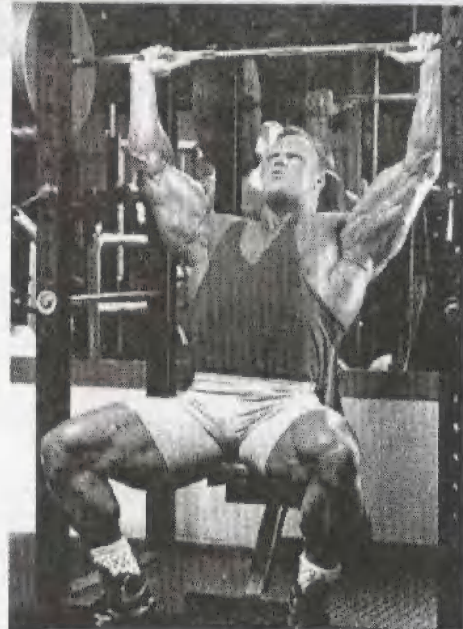
### البرنامج رقم (٢٣):



بإمكان اللاعب أن يتدرب على جهاز الكرسي المائل بزاوية ٤٥ درجة أو أن يجعله شبه زاوية قائمة وهذا أفضل أنواع التمرينات الحديثة لتقوية عضلات الصدر والظهر والذراعين ، وكما نرى اللاعب في شكل رقم (٦٠) يمسك البار بيديه حيث يضعه أسفل الذقن مع ثني الكوعين ويكون الصدر بارزاً للأمام مستقيم الظهر ثم يفرد الذراعين إلى أعلى الرأس ، كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات .



شكل رقم (٦٠)



شكل رقم (٦١)

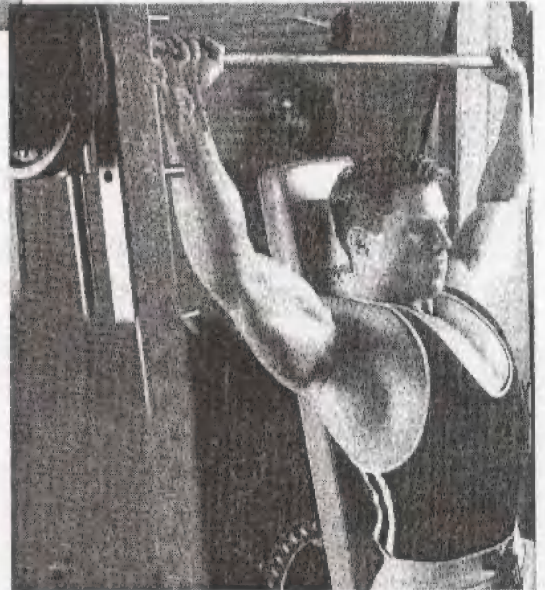


وهنا نرى اللاعب يضع البار خلف الرأس ، والبرنامج رقم (٢٣) وهو المكمل للبرنامج رقم (٢٢) الذى يساعد على استقامة العمود الفقري وتقوية عضلات الظهر والصدر والساعدين كما فى شكل رقم (٦٢).

وفى شكل رقم (٦٣) يرفع اللاعب البار إلى أعلى مع إبراز الصدر إلى الأمام، ولا تنسى الاتزان التام أثناء أداء التمرين وإذا كان الثقل كبيراً يمكنك الاستعانة بأحد اللاعبين لمساعدتك لتكمل مجموعتك ، كرر التمرين ١٠ مرات  $3 \times$  مجموعات.



شكل رقم (٦٢)



شكل رقم (٦٣)

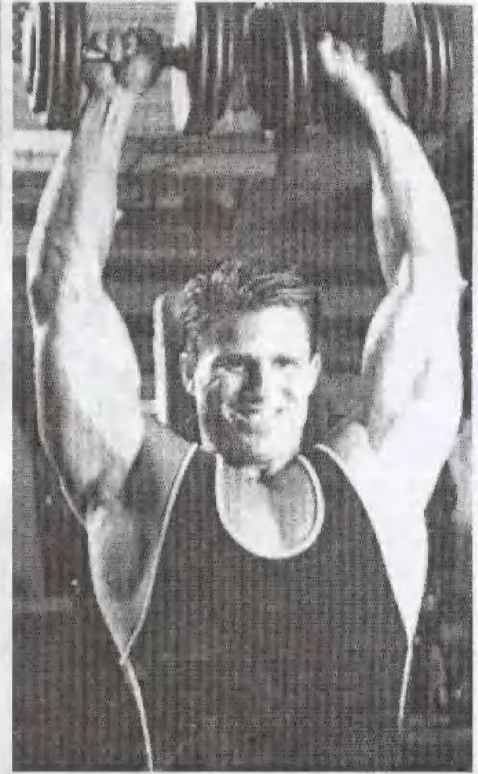
## البرنامج رقم (٢٥):



نلاحظ في هذا التدريب أن اللاعب وضع يديه دمبلز ليصعب التدريب وهو جالساً على الكرسي المائل وكما ترى في الشكل رقم (٦٤) أنه يشبه التمرينين السابقين ولكن تكمن صعوبته في اتزان الذراعين بالدمبلز حيث يثنى اللاعب ذراعيه ثم يفردهما في وقت واحد واتزان الدمبلز في اليدين ، كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات.



شكل رقم (٦٤)



شكل رقم (٦٥)



## التدريب على جهاز السحب

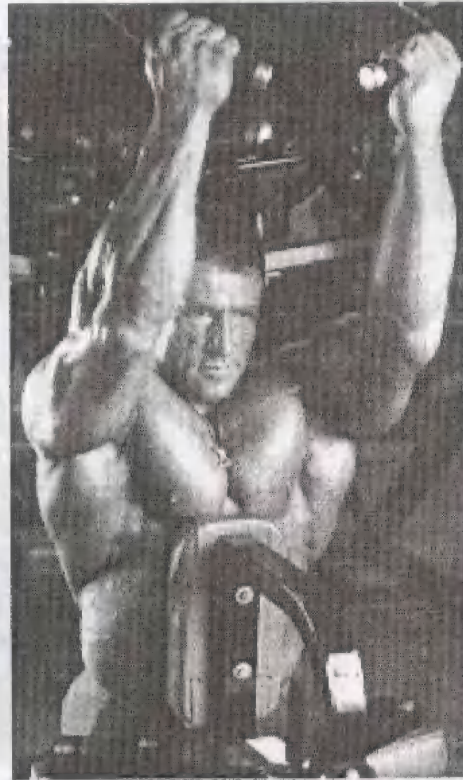


البرنامج رقم (٦٦):



هذا التدريب يشبه التدريب على جهاز العقلة وهو مفيد لمن لم يستطع التدريب على العقلة . وفيه يجلس اللاعب على كرسى جهاز السحب ويمسك ذراعى الجهاز وبطن كلتا اليدين للداخل الجهاز كما فى شكل رقم (٦٦).

وفى شكل رقم (٦٧) يسحب اللاعب ذراعى الجهاز إلى أسفل إلى أمام الصدر ، ونلاحظ فى هذا التدريب استقامة العمود الفقرى وثبات القدمين ، وهذا تدريب مفيد جداً لعضلات الكتفين كرر التمرين بالتبادل ٢٠ مرة ٦× مجموعات . والظهر والذراعين ، كرر التمرين ١٠ مرات ٣× مجموعات.



شكل رقم (٦٦)



شكل رقم (٦٧)

البرنامج رقم (٦٧):



يفرد اللاعب ذراعيه في هذا التمرين وتكون اليدين ممسكتين لذراعى الجهاز  
وبطن اليدين للداخل كما فى شكل رقم (٦٨) .

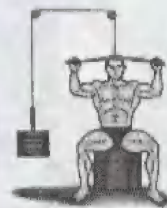


شكل رقم (٦٨)

وفى شكل رقم (٦٩) يثنى الكوعين مع جذب ذراعى الجهاز باليدين وهذا التمرين مفيد جداً لعضلات الظهر والساعدين والكتفين ، كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات.



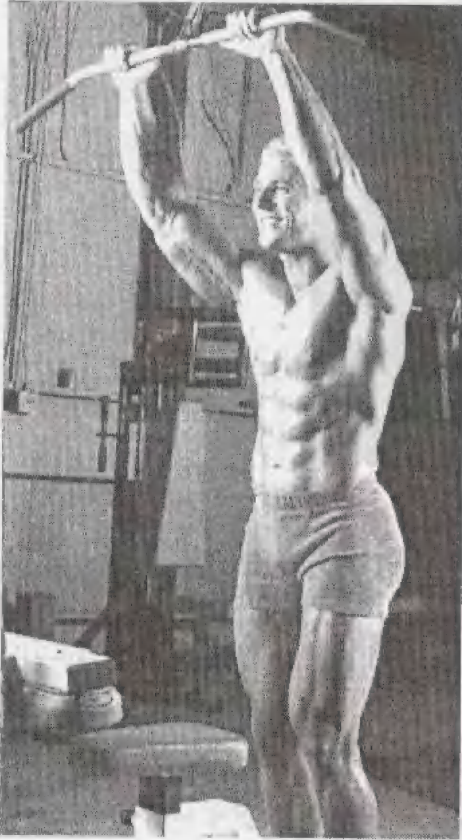
شكل رقم (٦٩)



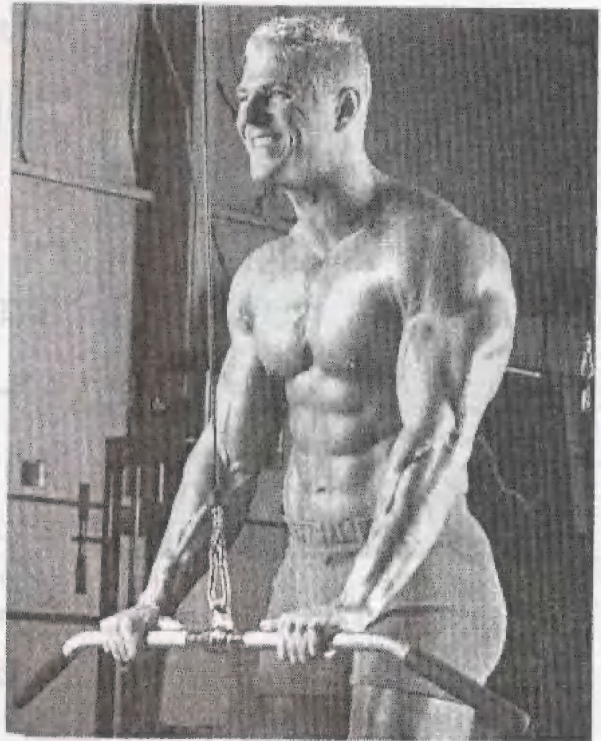




يقف اللاعب أمام الجهاز مع استقامة الذراعين إلى أعلى كما في شكل رقم (٧٠) ، أنزل ذراعي جهاز السحب باليدين إلى أسفل إلى الأمام مع استقامة الذراعين ، والظهر ، وهذا التمرين مفيد لعضلات الذراعين والكتف.



شكل رقم (٧٠)

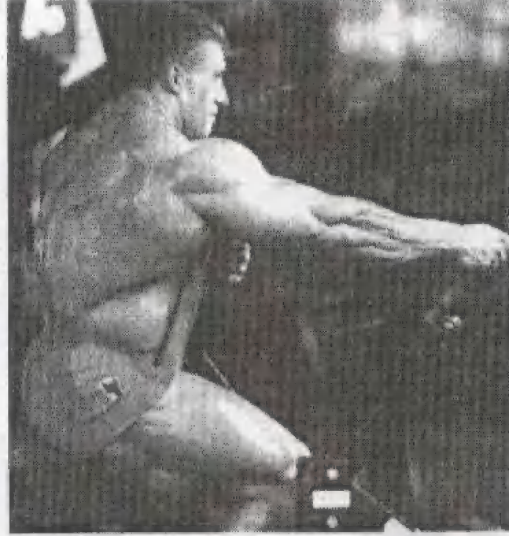


شكل رقم (٧١)

## تدريبات الذراع الواحد



البرنامج رقم (٢٩):



شكل رقم (٧٢)



شكل رقم (٧٣)

هذا التدريب خاص بتقوية ذراع واحد وذلك بفرد أحد الذراعين إلى الأمام كما في شكل رقم (٧٢) ثم يتم سحب ذراع جهاز التجديف بالرجوع بيدك إلى أمام صدرك كما نرى في شكل (٧٣، ٧٤)، وهذا التدريب مفيد جداً لتقوية عضلات الذراعين وهو مقياس حقيقى لمدى قوة الذراع الواحد وإن كان هناك ضعف في

أحد الذراعين فهو مساعد فعال لتقوية الذراعين وذلك بالتدرج بالأثقال حتى يكون هناك تناسق بين قوة الذراعين.



شكل رقم (٧٤)

ولا تنس عزيزى عاشق لعبة كمال الأجسام أن تُجرى عملية التبادل بين الذراعين على جهاز التجديف مع تكرار التمرين ٢٠ مرة  $\times$  ٦ مجموعات.

### البرنامج رقم (٣٠):

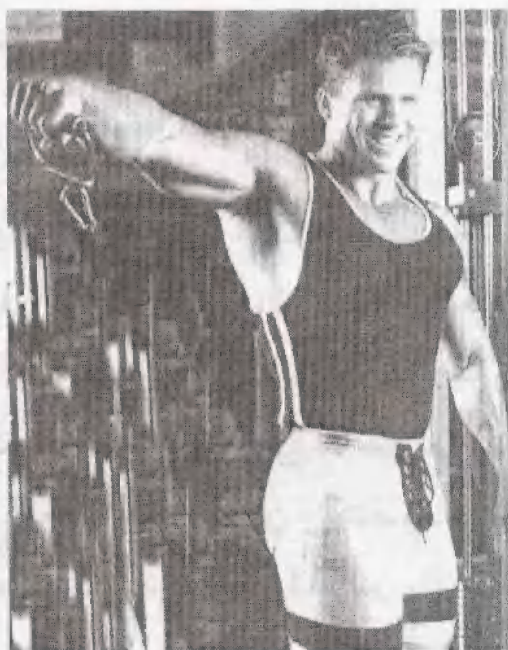


السحب الجانبي بيد واحدة عن طريق " جهاز البكرة المنخفضة " وهذا الجهاز عبارة عن وصلة من الصلب فى نهايتها مقبض وفى الطرف الآخر الثقل ماراً ببكرة ونلاحظ فى هذا التمرين أن اللاعب يمسك مقبض الجهاز بيد واحد من جانبه كما فى شكل رقم (٧٥) ثم ارفع الذراع إلى أعلى جانبياً كما هو فى شكل رقم (٧٠) وهذا التمرين مفيد لعضلات الذراعين والكتف مع مراعاة التبادل بين كل ذراع بعد عشر مرات لكل ذراع كرر التمرين بالتبادل ٢٠ مرة  $\times$  ٦ مجموعات.





شکل رقم (۷۵)



شکل رقم (۷۶)



يضع اللاعب دمبلز واحد خلف ظهوره من وراء الرأس مع ثنى كوعه واستقامة الظهر ، ويستطيع اللاعب أن يؤدي هذا التمرين وهو جالساً أو واقفاً . كما نلاحظ أداء التمرين في شكل رقم (٧٧).

شكل رقم (٧٧)

وفي شكل رقم (٧٨) يرفع اللاعب الدمبلز من الخلف إلى أعلى الرأس مع استقامة الذراع واتزان الجسم ، وهذا التمرين يفيد عضلات الكتف والصدر والذراعين والعمود الفقري . كرر التمرين بالتبادل بين الذراعين " ٢٠ مرة × ٦ مجموعات " .



شكل رقم (٧٨)

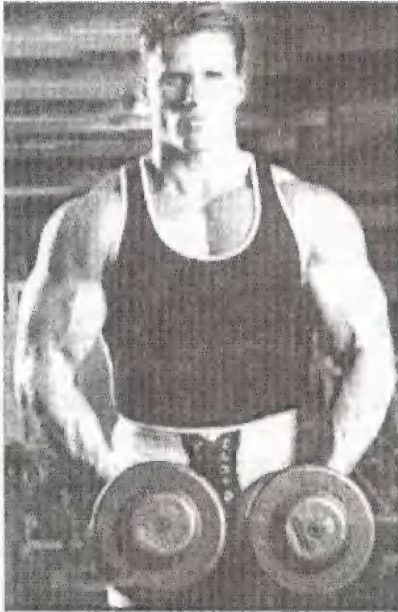
## تدريبات تقوية الذراعين



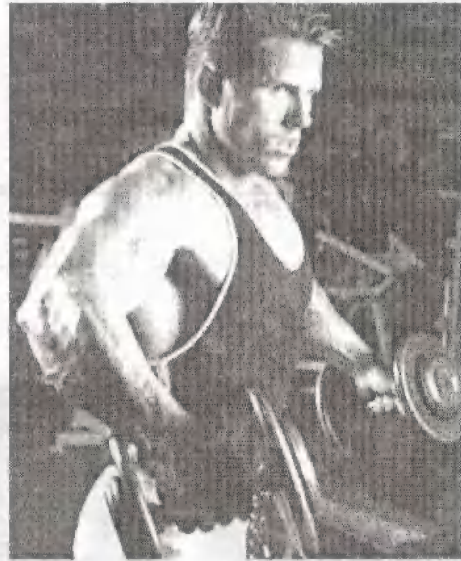
البرنامج رقم (٣٢):



يضع اللاعب الدمبلز - عدد ٢ - أمامه من أسفل أمام الفخذين كما في شكل رقم (٧٩) ، ثم في شكل رقم (٨٠، ٨١) يرفع اللاعب الدمبلز إلى أعلى جانبيًا مع استقامة الجسم وفرد الذراعين إلى مستوى الكتف جانبيًا ، كرر التمرين ١٠ مرات  $\times$  ٣ مجموعات.



شكل رقم (٧٩)



شكل رقم (٨٠)



شكل رقم (٨١)





باستخدام جهاز "كروس أوفر" يستطيع اللاعب أن يقوى عضلات الظهر والكتف والذراعين والصدر ، وذلك بأن يمسك اللاعب بمقبضى الجهاز من كلا الجانبين كما فى شكل رقم (٨٢) وفى شكل رقم (٨٣) يضم اللاعب مقبضى الجهاز بيديه إلى الداخل من أعلى إلى أسفل أمام البطن ، كرر التمرين ١٠ مرات × ٣ مجموعات.



شكل رقم (٨٢)



شكل رقم (٨٣)



يمسك اللاعب البار وهو واقفاً ويجعل البار أمامه أسفل الخصر مع ثني الذراعين كما في شكل رقم (٨٤) ، ثم يرفع البار إلى أعلى أمام الرأس مع ثني الذراعين ، وهذا التمرين مفيد لتقوية عضلات الذراعين كما أنه يساعد على تقوية الكوعين واكتساب المرونة لمفاصل الكوعين ، كرر التمرين " ١٠ مرات ٣× مجموعات " .



شكل رقم (٨٤)



شكل رقم (٨٥)



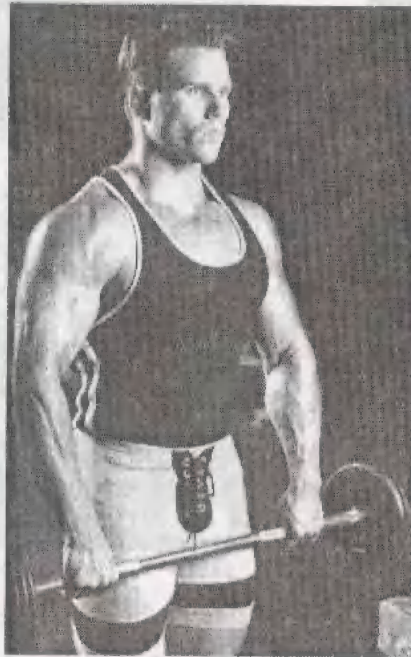
شكل رقم (٨٦)



يمسك اللاعب البار ويجعله أمام الفخذ مع استقامة الظهر، ثم يسحب الكوعين إلى أعلى مع رفع البار باليدين إلى أمام الصدر مع ملاحظة أن الكوعين بهما انحناء ، كرر التمرين ١٠ مرات  $\times$  ٣ مجموعات . وجدير بالذكر أن أبطال كمال الأجسام يطلقون على هذا التمرين اسم السحب العالي ، لأنه مفيد لعضلات الكتفين بصفة خاصة .



شكل رقم (٨٧)



شكل رقم (٨٨)



## بطاقة تعارف لنجوم كمال الأجسام



من الأسماء البارزة فى عالم كمال الأجسام الذين حصلوا على بطولة "مستر أولمبيا" لكمال الجسم :

أولاً : من أبناء مصر والعرب : [ عبد الحميد الجندى - الشحات مبروك - محمد العماوى - محمد مكاوى - ناصر السنباطى ] .

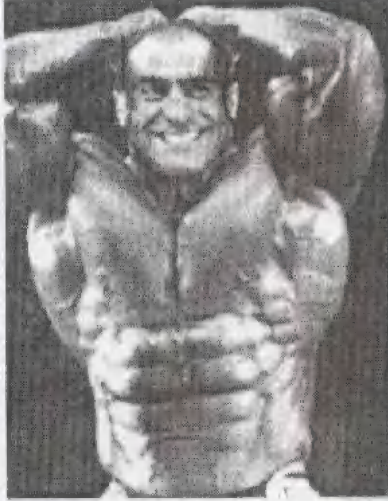
ثانياً : النجوم التى لمعت فى سماء السينما :

- أرنولد شوارزينجر .

- لوفريجنوى المعروف " بالعملاق الأخضر " .

- الشحات مبروك .

ونأمل من عرض هذه الأسماء أن تكون حافزاً لتجعل منك عزيزى القارئ بطلاً عالمياً ولم لا ؟!

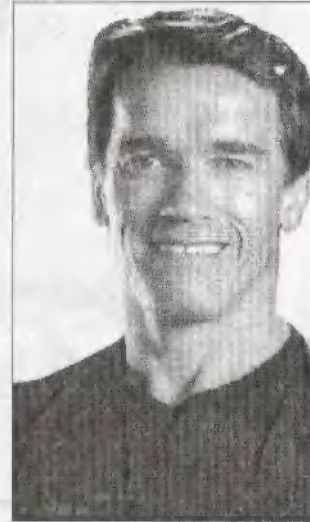


صورتان لناصر السنباطى أثناء عرضه لبطولة كمال الأجسام والصورة الثانية وهو فى المطبخ يتناول طعامه .



أما هذه الصورة فهي للبطل  
المصرى والعالمى الشحات مبروك  
فى إحدى بطولات العالم.

كما تعلم أن هذه الصورة  
للبطل الشهير "أرنولد  
شوارزينجر" والذي أصبح  
حاكمًا لولاية كاليفورنيا  
بالولايات المتحدة الأمريكية.



وهاتان الصورتان للبطل  
العالمى الشهير "لوفريجنوى".

## برامج متكاملة عن أهم الوجبات الضرورية في بناء الأجسام لمدة أسبوعين



يسرني عزيزي مُحِب رياضة كمال الأجسام أن أقدم إليك في هذا الجزء من الكتاب برنامجاً غذائياً مدته أسبوعين معتمداً فيه على أحدث البرامج لأبطال العالم في لعبة كمال الأجسام " محترفي مستر أولبيا " .

ونظراً إلى الرغبة الملحة من اللاعبين المبتدئين والناشئين والمحترفين العرب لمعرفة الوجبات الضرورية والعناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم من مواد غذائية للحصول على أقصى كفاءة ممكنة أثناء التدريب الشاق.



## اليوم الأول

- الوجبة الأولى : عجة مكونة من ٧ بيضات كبار - ١ كوب دقيق - قليل من القرفة لإعطائها مذاقا لذيذ الطعم - موزة.
- الوجبة الثانية : ٢ كوب كبير من اللبن - قطعة صغيرة من الكعك المحلى بالتين.
- الوجبة الثالثة : ٦ قطع بفتيآك من اللحم البقرى - طبق فاصوليا خضراء أو قنبيط - طبق أرز.
- الوجبة الرابعة : ٢ رغيف من الخبز المحمص - دجاجة محمرة.
- الوجبة الخامسة : قطعة كبيرة من الجبن الأبيض - دجاجة محمرة - طبق سلطة خضراء - ١ بيتزا " فطيرة على سطحها الجبنة الإيطالية وقطع صغيرة من البصل والفلفل والطماطم وبعض التوابل ".

## اليوم الثاني

- الوجبة الأولى : قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - ٥ بيضات كبار "أومليت" - قطعة صغيرة من اللحم البقرى - كوب من اللبن.
- الوجبة الثانية : ١ علبة سمك تونة - طبق سلطة خضراء - ١ ثمرة خوخ أو برقوق.
- الوجبة الثالثة : دجاجة مشوية - طبق بطاطس محمرة .
- الوجبة الرابعة : صدر ديك رومى - قطعة جبن صغيرة - طبق سلطة خضراء - ١ بيتزا - ١ رغيف من الخبز الأبيض - ١ تفاحة كبيرة .
- الوجبة الخامسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم " منزوع القشطة " - ٢ موزة.
- الوجبة السادسة : سمكة كبيرة مشوية - طبق سلطة خضراء - بطاطا مشوية .

## اليوم الثالث

- الوجبة الأولى : ٣ بيضات " أومليت " - طبق سلطة خضراء - ١ كوب من اللبن.
- الوجبة الثانية : سمكة كبيرة مشوية - شوربة عدس
- الوجبة الثالثة : ١٢٠ جرام من صدر الديك الرومى - نصف كوب عصير جزر.
- الوجبة الرابعة : ٦ علب سمك تونة - طبق سلطة خضراء - ١ كوب عصير ليمون
- الوجبة الخامسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٣ قطع من الكعك المحلاه بالتين.

الوجبة السادسة : ٥ قطع صغيرة من اللحم البقرى المشوى - طبق صغير من الطحينة - طبق أرز - طبق سلطة خضراء - طبق فصوليا خضراء.

## اليوم الرابع

الوجبة الأولى : ٥ بيضات كبار " أو مليت " - قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - ١ كوب من اللبن.

الوجبة الثانية : طبق صغير من الجبن الأبيض - ١ رغيف خبز محمص - ١٨٠ جرام تفاح.

الوجبة الثالثة : ٣ قطع من اللحم البقرى المشوى - ٢ قطعة من الجبن - طبق سلطة خضراء - ٢ رغيف خبز محمص - ٢ قطعة كبيرة من البطيخ.

الوجبة الرابعة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - طبق صغير من العنب.

الوجبة الخامسة : ١٨٠ جرام لحم بقرى مشوى - طبق بطاطس محمرة - طبق سلطة خضراء.

الوجبة السادسة : ٧ بيضات كبار " أو مليت " - طبق لحم مفرومة - طبق صغير من الجبن - طبق سلطة خضراء - طبق بطاطس محمرة.

## اليوم الخامس

الوجبة الأولى : ١٢٠ جرام من صدور الدجاج المشوية - طبق سلطة خضراء - ٢ كوب عصير برتقال.

الوجبة الثانية : ٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - تفاحة.

الوجبة الثالثة : ١٨٠ جرام من صدور الدجاج المشوى - طبق سلطة خضراء - ٢ رغيف خبز محمص - ٢ ثمرة خوخ.

الوجبة الرابعة : دجاجة مشوية - طبق قنبيط.

الوجبة الخامسة : ٦ علب سمك تونة - ١ دجاجة مشوية - طبق سلطة خضراء - ١ كوب عصير ليمون.

الوجبة السادسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٣ قطع من الكعك المحلاه بالتين.

## اليوم السادس

الوجبة الأولى : ٢ بيضة " مسلوقة " - ٣ قطع من صدور الدجاج - ١ بيتزا - ٢ طوب عصير برتقال.

الوجبة الثانية : ٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - طبق عنب.

الوجبة الثالثة : ١٨٠ جرام من صدور الديك الرومى - طبق مكرونة - طبق سلطة خضراء - ٢ كوب عصير برتقال.

الوجبة الرابعة : قطعة كبيرة من البطيخ - تفاحة - موزة.

- الوجبة الخامسة : ١٥٠ جرام من صدور الدجاج - طبق بطاطس محمرة أو بطاطس مشوية - طبق سلطة خضراء .
- الوجبة السادسة : ١٨٠ جرام من اللحم البقري المشوى - طبق سلطة خضراء - ١ رغيف خبز محمص - ١ كوب عصير برتقال .

## اليوم السابع

- الوجبة الأولى : ٦ بيضات " أومليت " - ٣ قطع كعك محلى بالتين - اموزة - ١ كوب عصير برتقال .
- الوجبة الثانية : ١ رغيف خبز محمص - ١٨٠ جرام من صدور الدجاج - طبق سلطة خضراء - ٢ قطعة كعك محلى بالتين - ١ كوب عصير برتقال .
- الوجبة الثالثة : ١ أبو جالمبو - طبق مكرونة - طبق سلطة خضراء - ٢١٠ جرام تفاح .
- الوجبة الرابعة : ٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - موزة .
- الوجبة الخامسة : دجاجة مشوية - طبق صغير من الجبن الأبيض - ١ كوب مياه غازية .
- الوجبة السادسة : سمكة كبيرة مشوية - طبق مكرونة - طبق سلطة خضراء - طبق صغير من الجبنة الحريفة .

## اليوم الثامن

- الوجبة الأولى : ١٠ بيضات " أومليت " - ١ بيتزا - ١ كوب عصير برتقال - موزة .
- الوجبة الثانية : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - تفاحة .
- الوجبة الثالثة : ١٨٠ جرام من صدور الدجاج المشوى - طبق بطاطس محمرة - طبق جبنة حريفة - طبق قنبيط .
- الوجبة الرابعة : طبق أرز - طبق قنبيط - ٧ ثمرة تفاح كبير .
- الوجبة الخامسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - موزة .
- الوجبة السادسة : ٣ بيضات " أومليت " - طبق صغير من الجبنة الحريفة - طبق سلطة خضراء - طبق بطاطس محمرة .

## اليوم التاسع

- الوجبة الأولى : ٨ بيضات " أومليت " - ٢ كوب عصير برتقال .
- الوجبة الثانية : ٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٢ موزة .
- الوجبة الثالثة : ١ علبة سمك تونة - طبق سلطة خضراء - رغيف خبز محمص .
- الوجبة الرابعة : ١٥٠ جرام من صدر الديك الرومى - طبق صغير من الجبنة الحريفة - ٢ كوب عصير برتقال .
- الوجبة الخامسة : قطعة لحم بقري مشوية - سلطة خضراء - ١ كوب مياه غازية .
- الوجبة السادسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ١ تفاحة .



## اليوم العاشر

- الوجبة الأولى : قطعة صغيرة من الجبن الأبيض الحريف - ٥ بيضات  
أومليت - قطعة صغيرة من اللحم البقرى - ١ كوب  
من اللبن.
- الوجبة الثانية : ٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - تفاحة.
- الوجبة الثالثة : دجاجة مشوية - طبق سلطة خضراء - ١ رغيف خبز  
محمص - ٢ ثمرة خوخ.
- الوجبة الرابعة : ١٨٠ جرام من صدور الدجاج المشوية - طبق  
بطاطس محمرة - ١ كوب عصير جزر - ١ موزة
- الوجبة الخامسة : ٢١٠ جرام سمك مشوى - ٢٤٠ جرام بطاطا مشوية -  
٢ كوب عصير برتقال .
- الوجبة السادسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ١ موزة.

## اليوم الحادى عشر

- الوجبة الأولى : ٦ بيضات أومليت - طبق صغير من الجبنة  
الحريفة - طبق أرز - ٣ كوب عصير برتقال.
- الوجبة الثانية : ٢ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٢ كوب من عصير  
الأناس.
- الوجبة الثالثة : ١٨٠ جرام من اللحم البقرى المشوى - طبق أرز.
- الوجبة الرابعة : ٦ علب سمك تونة - طبق سلطة خضراء - ١ كوب  
عصير ليمون - دجاجة مشوية .
- الوجبة الخامسة : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ١ موزة.
- الوجبة السادسة : ٦ قطع بفتيك من اللحم البقرى - طبق بطاطس  
محمرة - طبق سلطة خضراء - ١ ثمرة تفاح.

## اليوم الثانى عشر

- الوجبة الأولى : قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - ٢ كوب عصير  
برتقال - ١ رغيف خبز محمص - ١ بيتزا.
- الوجبة الثانية : ٢ قطعة صغيرة من اللحم البقرى المشوى فى  
ساندوتش من الخبز المحمص - ١ موزة.
- الوجبة الثالثة : ١٨٠ جرام من اللحم البقرى المشوى - طبق فاصوليا  
خضراء - طبق سلطة خضراء - طبق أرز.
- الوجبة الرابعة : ١٥٠ جرام من صدور الدجاج المشوية - ١ قطعة  
صغيرة من الجبنة الحريفة - ١ جزره - ٢ ثمرة  
خوخ.
- الوجبة الخامسة : ١ كوب من اللبن منزوع الدسم - قطعة صغيرة من  
الجبنة الحريفة - طبق كبير بطاطس محمرة.

الوجبة السادسة : ٢٤٠ جرام من اللحم المشوى - ٢٨٠ جرام بطاطا مشوية - طبق قنبيط - ١ جزره.

### اليوم الثالث عشر

الوجبة الأولى : ٣ بيضات أو مليت - ١ فطيرة محلاة بالمربي - ١ كوب عصير برتقال.

الوجبة الثانية : دجاجة مشوية - طبق مكرونة اسباكتي - طبق بسلة.

الوجبة الثالثة : ٤ قطع بفتيك من اللحم البقري - قطعة صغيرة من اللحم الأبيض - طبق سلطة خضراء .

الوجبة الرابعة : ٨ قطع بفتيك من صدور الدجاج - طبق أرز.

الوجبة الخامسة : ٦ علب سمك تونة - طبق سلطة خضراء - ١ كوب عصير ليمون.

### اليوم الرابع عشر

الوجبة الأولى : ١٦٠ جرام من القشطة - قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - طبق صغير من عيش الغراب - ١ موزة

الوجبة الثانية : ٣ كوب من اللبن منزوع الدسم - ٢ كوب عصير برتقال.

الوجبة الثالثة : رغيف من الخبز المحمص - ١ قطعة بفتيك من اللحم البقري - قطعة صغيرة من الجبن الأبيض - طبق سلطة خضراء.

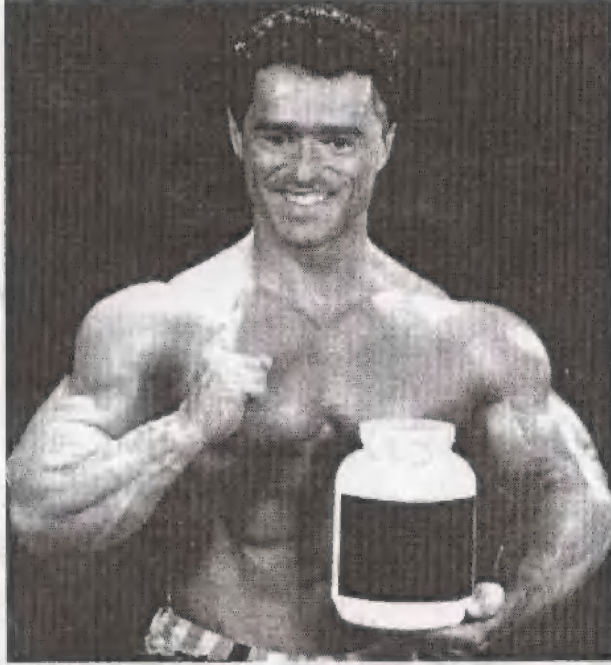
الوجبة الرابعة : ٣ طبق أرز - طبق جبنة حريفة - ٣ قطع كبيرة من الكعك - ١ كوب عصير أناناس.

الوجبة الخامسة : ٢٤٠ جرام لحم مفروم - ٢٤٠ جرام بطاطس محمرة - طبق بسلة - ١ رغيف خبز محمص.

الوجبة السادسة : ١٨٠ جرام من صدور الدجاج المشوى - ٢ طبق أرز - طبق الكرنب المحشى - طبق سلطة خضراء.



## العقاقير المنشطة هل هى صحية أم لا ؟



هناك أقاويل كثيرة حول العقاقير والمنشطات للعبة كمال الأجسام فالسؤال الذى يطرح نفسه دائماً هو:

هل العقاقير والمنشطات التى يتناولها بعض لاعبي كمال الأجسام صحية وغير ضارة بالعضلات أو أى عضو فى الجسم فيما بعد ؟ .. أم لا ؟ .

يطرح هذا السؤال الكثيرون من الناشئين والعامه حول ما يرونه من الأثر الفعال الذى تلعبه العقاقير والمنشطات فى تضخيم العضلات لذا نطرح على القارئ العزيز آراء الأطباء وأقوال أبطال كمال الأجسام ، والقانون المتبع بجميع اتحادات العالم للعبة كمال الأجسام .



## رأى الأطباء :

أثبتت التقارير الطبية أن المنشطات والعقاقير لها أضرار كثيرة على الجسم وخاصة عضلة القلب كما تتسبب في عدم قدرة العضو الذكري على الانتصاب لذا ينصح الأطباء بعدم الإفراط في تناول العقاقير والمنشطات .. بل يجب منعها وعدم تداولها.

وكما تعلم عزيزى القارئ أنه من ضمن الإجراءات الرسمية التى تجريها جميع الاتحادات فى العالم للعبة كمال الأجسام وتوقيع الكشف الطبى الشامل على لاعب كمال الأجسام عندما يتقدم للاشتراك فى البطولات الرسمية ، وإذا أثبتت هذه الفحوصات أن اللاعب المتقدم تناول العقاقير المنشطة الضارة بالجسم يتم على الفور شطب اسمه من البطولة ومن الاتحاد الذى يتبع له اللاعب فماذا تفهم إذا من هذه الإجراءات الرسمية عن المنشطات ؟

## أقوال أبطال كمال الأجسام عن المنشطات :

مما أجمع عليه بعض لاعبى وأبطال العالم للعبة كمال الأجسام ردًا على آراء الأطباء بمنتهى التعنت بأن ما يقوله الأطباء مجرد ادعاءات واهية ، والدليل على ذلك أننا نتناول العقاقير المنشطة ولم يحدث لنا أضرار كما يدعون .

ومما سبق وجب على أن أقدم النصح والرأى الصائب إلى الناشئين فى لعبة كمال الأجسام قبل تناول أى عقاقير منشطة بعد قراءة ما سبق من آراء الأطباء وأقاويل أبطال العالم لكمال الأجسام ، وهو بالطبع عدم تناول العقاقير المنشطة وإن كان لابد ففى حدود ضيقة جدًا وبعد استشارة الطبيب المتخصص.

# الاستعراضات



## بالوقوفات "البوزات"

نماذج مثالية وصور طبيعية لاستعراضات أبطال

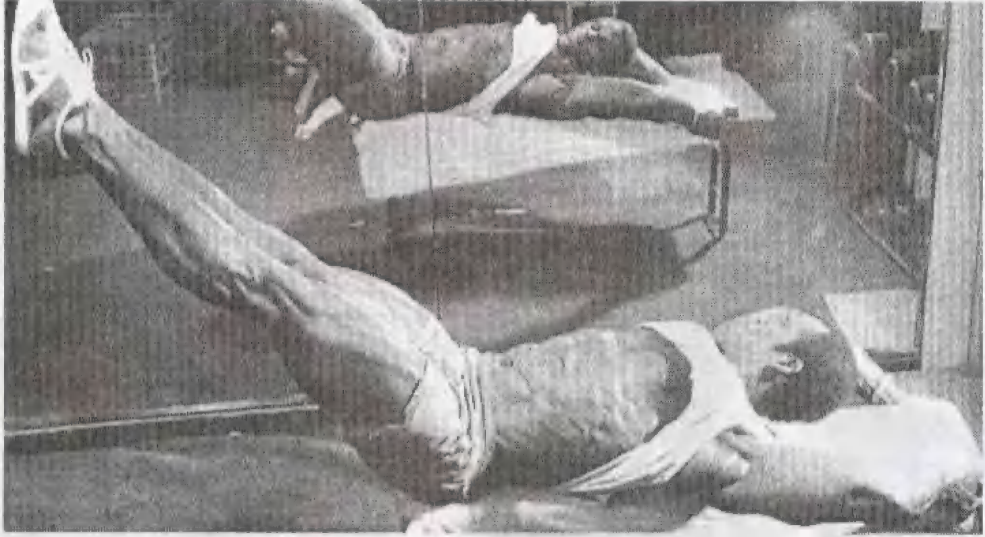
العالم فى كمال الأجسام



مما لاشك فيه أن أبطال العالم لكمال الأجسام لم يصلوا إلى القمة والنجومية إلا عن طريق التدريب المستمر والشاق.

لذا نلاحظ أن معظم الأندية الخاصة - جيم - تحاول مساعدة المبتدئين فى لعبة كمال الأجسام بأن تجمع أفضل وأحدث الآلات التى تساعد فى تقوية العضلات كما تضع المرايات فى أماكن التدريب حتى يمكن اللاعب أن يركز نظره وتفكيره على العضلات والمحافظة على سلامة اللاعب أثناء أداء التمرين وهى الطريقة المثالية التى يسير عليها معظم المحترفين واللاعبين لتفادى

الأخطاء هذا بالإضافة إلى الاستعراضات المختلفة التي يؤديها اللاعب من وقفات  
 " بوزات " لإبراز عضلات الجسم مع تناسقها وفيما يلي أهم الوقفات "  
 البوزات " التي يؤديها أبطال كمال الأجسام في المسابقات وأمام المراتيات :



وكما نرى بطل العالم " صرج ناهرت " المنافس الأول لبطل العالم أرنولد شوازينجر وهو  
 يتدرب على تقوية عضلات البطن أمام المرأة .



الشكل النموذجي لسمانة الرجل



استعراض يوضح كبر عضلة الساعد



أرنولد شوارزينجر

بعد حصوله على المركز الأول عام ١٩٨٥ في " مستر أولمبيا " يستعرض بعضلات الذراعين.



وبطل العالم لعام ٢٠٠٠ والحاصل على المركز الأول في بطولة " مستر أولمبيا " " ألك جارلى " وهو من مواليد شهر مايو عام ١٩٦٢ يستعرض بعضلات الساعد .



تستطيع أن تتمتع بعضلات البطن القوية وذلك بالتدريب المنتظم على تمرينات تقوية عضلات البطن التي تم ذكرها بالكتاب ، ولكي تحصل على النموذج المثالى لقوة عضلات البطن يجب أن تستمر لعدة سنوات دون انقطاع عن التدريب .



" دوريان ياتس "

بطل مستر أولبيا

استعراض " دوريان ياتس " بطل مستر أولبيا فى عدة أعوام وكما ترى فى الأربع صور الوضع الأمامى فى بطولات متتالية لأعوام (١٩٨٨، ١٩٩٠، ١٩٩١، ١٩٩٢) وكما ترى عزيزى القارئ مدى التفوق الرياضى لدوريان ياتس فالرياضة تعطى الشباب والحيوية الدائمة لأبطالها .

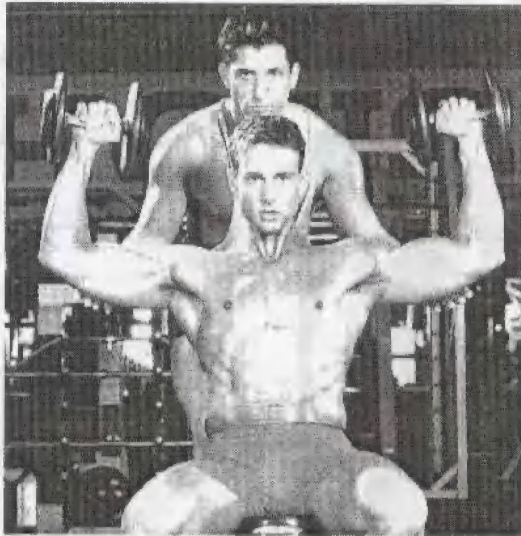




وهذه هي الطريقة المثالية في الاستعراض بعضلات الظهر يؤديها بطل العالم  
"دوريان ياتس".



تستطيع أن تؤدي التمرينات بمساعدة زميل لك في التدريب عندما يتقل عليك  
الحمل.





سلفستر بطل أفلام الملاكمة  
الذى اشتهر فى العالم باسم  
بطل فيلم " روكى " وقد حصل  
على بطولة كمال الأجسام "  
مستر أولمبيا " عام ١٩٨٧  
وجدير بالذكر أنه قد عرض  
عليه دور مدرب البطل  
الأسطورة فى فيلم " محمد  
على كلاى " الذى عرض  
بأمريكا ، لكنه رفض لانشغاله  
بأعمال أخرى.



أرنولد شوارزينجير ذهب إلى  
مسرح الاستعراض فى بطولة "  
مستر أولمبيا " عام ١٩٨٧  
وأتمنى من الله أن يصعد  
الكثير من اللاعبين العرب  
على مسرح الاستعراض فى  
بطولة مستر أولمبيا.



## المراجع العربية

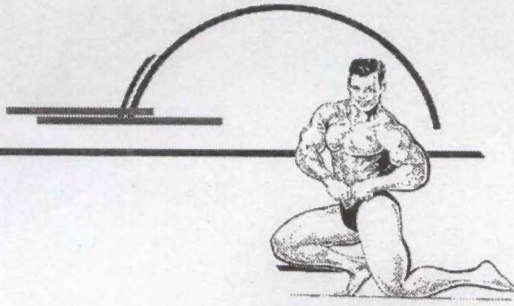
- كل شيء عن بناء وكمال الأجسام " مكتبة ابن سينا " الأستاذ محمد حسين.
- عضلاتك القوية .. يا فتى! ١٠ برامج رياضية فى كمال الأجسام وبناء العضلات " دار الطلائع " د. أيمن الإسكندراني.
- تعلم بنفسك تمارينات اللياقة البدنية " مكتبة القرآن " كابتن / أسامة سعيد.

## المراجع الإنجليزية

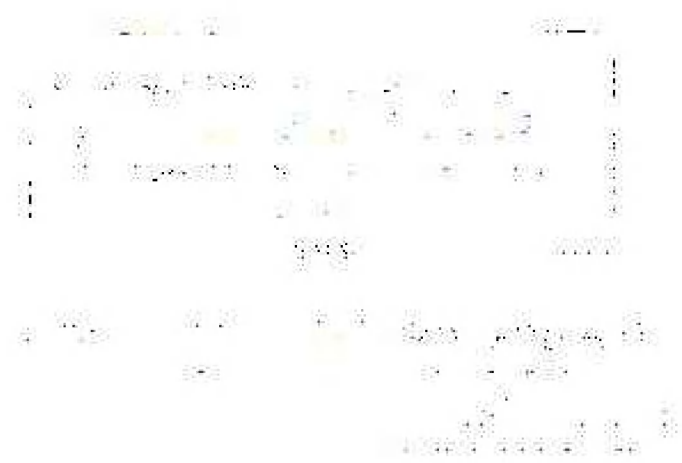
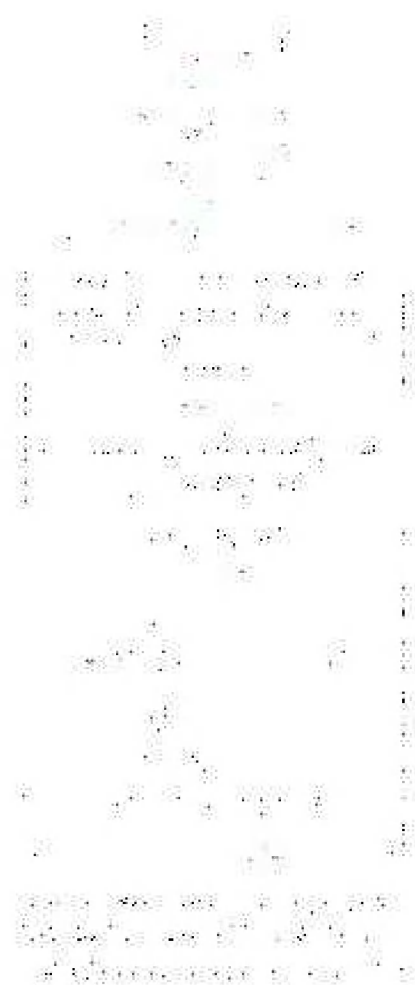
- The New Hardcore Body Building.
- Muscle & Fitness.
- Exercise.







٣	المقدمة
٥	التدريب على أحدث الأجهزة يصنع الأبطال
٩	الغذاء وكمال الأجسام
١١	الفيتامينات وعلاقتها بالطعام
١٣	النوم
١٥	المعلومات الأساسية عن لعبة كمال الأجسام
١٦	التمرينات الأولية
٢٤	التدريب بالأدوات
٢٥	تدريبات تقوية المعصم "الرسغ"
٢٨	تدريبات تقوية عضلات الرجلين
٣٥	التدريب على كرسى البنش
٤١	تدريبات تقوية عضلات الظهر
٤٤	تمرين تقوية عضلات الرقبة
٤٥	تدريبات الكرسى المائل
٤٨	التدريب على جهاز السحب
٥٢	تدريبات الذراع الواحد
٥٦	تدريبات تقوية الذراعين
٦٠	بطاقة تعارف لنجوم كمال الأجسام
	برامج متكاملة عن أهم الوجبات الضرورية
٦٢	فى بناء الأجسام لمدة أسبوعين
٦٨	العقاقير المنشطة .. هل هى صحية أم لا؟
٦٩	رأى الأطباء
٦٩	أقوال أبطال كمال الأجسام عن المنشطات
٧٠	الاستعراضات بالوقفات "البوزات"
٧٧	المراجع





# مكتبة إبراهيم

## للطباعة والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - التزهة -  
مصر الجديدة - القاهرة  
٦٣٨٠٤٨٣ ف ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨٦٣

اسم الكتاب

تعلم بنفسك أجمل الرياضات  
كمال الأجسام

اسم المؤلف

أسامة سعيد

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٢٠٠٥/١٧٨٩٩

977 - 271 - 774 - 3

جميع الحقوق محفوظة للناس

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس  
أي جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية  
أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص. ب. ١٤٩ - الرياض ١١٥٣٣ - هاتف ٤٣٥٣٣٦٨ - ٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس ٦٣٤٢٣٧



طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت ١٣ - ٦٦٥١ فاكس ٦٦٥١٥٩٩

Web site : [www.ibnsina-eg.com](http://www.ibnsina-eg.com) E-mail : [info@ibnsina-eg.com](mailto:info@ibnsina-eg.com)

# كمال الأجسام

لبناء الجسم السليم  
واعتدال القوام



6222008801302